

بسم الله وبعد: تم الرفع بحمد الله من طرف

بن عيسى قرمزلي متخرج من جامعة المدية

التخصص الأول: إعلام آلي

التخصص الثاني: حفظ الممتلكات الثقافية بنفس الجامعة.

1983/08/28 **بالمدية – الجزائر-**

الجنسية: الجزائرية

للتواصل وطلب المذكرات مجانا وبدون مقابل

أطلب نسخة كاملة من مكتبتي الإلكترونية لكل التخصصات

1000 جيقا بـ 30.000 دج

هاتف : +213(0)771.08.79.69

بريدي إلكتروني: benaissa.inf@gmail.com

صفحتي على الفيسبوك: https://www.facebook.com/theses.dz

جروبي: /https://www.facebook.com/groups/Theses.dz

سكايب:benaissa20082

دعوة صالحة بظهر الغيب فربما يصلك ملفي وأنا في التراب ....

أن يعفو عنا وأن يدخلنا جنته وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل..

ملاحظة: أي طالب أو باحث يسرق عمل الناس بأي طريقة فحسبنا الله وسوف يسأل يوم القيامة وما هدفنا إلا النفع حيث كان لا أن نتبنى أعمال الغير والله الموفق وهو نعم المولى ونعم الوكيل....

صل على النبي – سبحان الله وبحمدك سبحان الله العظيم-

بن عيسى قرمزلي 2014

جـــامعة الجـــزائر 3

معهد التربية البدنية و الرياضية

سيدي عبد الله –زرالدة

أطروحة دكتوراه

في نظـــرية و منهجية التربـــية البدنية و الرياضــية

أثر التـــدريب الزائـــــد عــند الــريـــاضييـن الجـــزائــريين

دراسة وصفية للطلبة الرياضيين بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر 3.

إعداد الطالب :	إشراف الدكتور:
سكارنة جمال علي	صحراوي مراد

السنة الجامعية :2012 /2013

ƃIdIjĀI

إلĂ أمي و أبي رمز المحبة و الĀqúı ţ

حƧظها! الله و أطال في عمرزا!..................

إلĂ زوجتي رمز المحبة والتضحية..............

إلĂ أبنائي الǓعزاƃ ايماǅ و يوسف..............

الĂ إƣوتي و أƣواتي ....

إلي كل مǅ سازا! ǅ5ريب أو مǅ بعيد علي

انجاز ƪƤ البحƘ..........

أƮد! ƪƤ الجهد المتواضƱ

الشكر و التƌدير

يسƊ الباحƞ أǐ Dž يƌد! امتنانƌا وشكره الوفير إلǍ الدكتور صحـراوي مـراد

المشرف علǍ ƋƼƷ اƗطروحة ƼƷƸي يعجز اللساǐ عǐ ƼƷكره واƗƌ! عǐ تسطيره لجهـده

ومتابعتƌا لكافة محتويا ƪ اƗطروحة وتوجيهاتƌا العلمية الƌيمة ورعايتƌا الصادƼة للباحـƞ

طيلة فترة أشـرافƌا فجـزاه الله كل Ʒير.

ويسر الباحƞ أǐ يتƌـد! بشكـره وتƌـديره إلǍ كل مǐ الزمƜƊ الدكاترة لعباǐ

كري! بǐ صايبي يوسف ƍبوعجناƼ كمال و اƗستاƷ ƼƷباز كمال لمتابعتـƌا المستمــرة

وتƌديمƌا النصـƞ واƗرشـاد والتوجيـƌا و التشجيƊ.

أتƌد! ƂƷƹ بشكري الƷƍƌ إلǍ كل الزمƜƊ بمعهد التربية البدنية و الرياضية و

Ʃانوية بابا حسǐ الƼيǐ ساعدوني مǐ ƼريƼ أ! مǐ بعيد علǍ انجاز ƷƼƷا العمل المتواضƊ.

وƗ ينسǍ الباحƞ أǐ يتƌد! بشكره الوفير إلǍ عينة البحـƞ لحسǐ الـتزامه!

وتجاوبه! المستمـر وتعاونه! مƊ الباحƞ طيلة مـدة تنƺيƼ إجـراƅƪ البحƞ.

محتويات البحث

الباب الثاني (الدراسة الميدانية)

الفصل الرابع

طرق و وسائل البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مǪƆ ţ البحK

ان البƠ ƚ الƠƆǪŎ يƔƆ ضمن الدراساƘ التŎ تسعƘ الƘ التعرƧ ƵƗƘ ƦǕار التدريباƘ الرياضية و ارتباطها باƠƜاستراتيجيƔ العواƥƔ التŎ تنجƚ ƵƝ ƞƚد التƤطيط و انجاز رزنمة Ƥاضعة لمنطƙ العلƚ بƞƙ ƞƚبعادƚ ƘƚƞƗ سيولوجية ƠنفسيةƠ اجتماƵية ƚ ƚƠبيƠ الموضوƔ الƠƆǪŎ يƗƘ يدرƩ حالƠ التدريƔ الزائد Ƶند الرياضŎ الجزائرƘ و بصفة Ƥاصة الرياضŎ و Ŏƙ نفƩ الوƥƘ طاƚƔ بمعهد التربية البدنية و الرياضية ƠŬ يسمƠ بالتƠƚƞ بصفة مضبوطة ƙŎ مƠƞ تدريبƚ و Ơرو ƵاستراتيجƔ ƥواƚ.

موضوƔ البƠ ƚ يبين العƚƠƜة بين التدريƔ الزائد و مƤتلƵ محاورƚ من جهة و متƤير مستاƞ و من جهة ƤرƘƞ الرياضŎ الƗƘ يƚǕƵ التدريباƘ و المناƙساƘ مƔ ريƙاƚ ازياداƚ ƵƗƘ الدروƩ التطبياية و النƠرية بمعهد التربية البدنية و الرياضية .

و مما سبƙ ƗƚƘرƚ توجهƘ الدراسة نƠو :

- معرƙة حالƠ التدريƔ الزائد لدƘ ƚƙراد العينة.
- الوƥوƵ ƵƗƘ الفترا الزمنية التŎ تƚƠر ƚƗƞ سƠƔ ƞتبار الƚƔƵ ƵƝ التدريƔ الزائد لدƘ ƚƙراد العينة.
- التعرƵƗƘ Ƶ ما ƗƘ ƚان ƗƚƗƚ رƙƙ Ŏ الƜجوبة Ƶن ƞتبار الƚƔƵ ƵƝ التدريƔ الزائد بين ƚƙراد العينة الƗين يمارسون رياضة ƙردية و الƗين يمارسون رياضة جماƵية.
- معرƙة ما ƗƘ ƚان ƗƚƗƚ رƙƙ Ŏ الƜجوبة Ƶن ƞتبار الƚƔƵ ƵƝ التدريƔ الزائد بين ƚƙراد العينة الƗين يتابعون نƠƗƚ داƤƗŎ و الƗين يتابعون نƠƗƚ Ƥارجƙ.

- معرفة ما lۦ ‡ان ǌنا اا اتصال ǋين ǅراد العينة و مدربيهǅ ơوǋ ما ياومون ǋه Ŏ5 معهد التربية البدنية و الرياضية.

- معرفة ما lۦ ‡ǌا Ƙنا اا مراقبة و متابعة لعملية اŬسترجاƳ من طرƻ المدربين.

و من ƤŭǋاŬǋاƻ التŎ سطرƘ لهǈ الدراسة افترƲ الباơǈ ǅن :

1- يتǘǋر الرياضŎ ǅ‡ǆر Ŏ5 الفترا الزمنية التŎ تجرǎ 5يها اŬǇتباراƘ التطبيقية و النǛرية للسداسŎ اǛǋنŎ ơسƳ اŬǇتبار لـ ‡Tƻ ǅن التدريƳ الزائد.

2- ǌنا اا 5روƼ 5ردية ƘاǛ دلǅلة ơǚصائية Ŏ5 اŬجوبة اŬǇتبار ال‡Tƻ ǅن التدريƳ الزائد ƻند ا5راد العينةǅو ǌǚا تبعا لنوƳ الرياضة الممارسة (5ردية و جماƻية).

3- ǌنا اا 5روƼ وǚ دلǅلة اơصائية Ŏ5 ǅجوبة ƻن اǇتبار ال‡Tƻ ǅن التدريƳ الزائد ما بين ǅ5راد العينة الǚين ǌǅ Ŏ5 ǅلǋǅ داǇǅل اǅ ǆين يس‡نون باƘǅلǋيƠ الجامعية و الǚين يتابعون ǋǅلǋǅ اǇارجŎ ǅ ǆين يس‡نون مƴ ǅǋلهǅ.

4-الرياضيين Ŏ5 اتصال متواصل مƴ مدربيهǅ و يتبدلون معهǅ اŬǇبار ƻما ياومون ǋه Ŏ5 معهد التربية البدنية و الرياضية.

5- ǌنا اا متابعة للرياضيين من جانƳ اŬسترجاƳ و ل‡ن ƹير ‡ا5ية.

و اŬǇتبار ǌǅǈ الفرضياƘ ǅǋƼ الباơǈ بǚنجاز ƤطةǋǄ ơǈ من ǅǋƤلها بصياƹة الفرضياƘ ǅالمنهǆ المتبƴ و اŬدواƘ التŎ استعملƘ Ŏ5 ǌǈǅ الدراسة ‡ما ǌو موضơ Ŏ5 ما يلŎ:

1-منهƛ البحƘ : استƢدƜ الباƮƛ المنهƜ الوصفƓ لتǗئمƌ مƴ طبيعة الموضوƳ.

2-أدواƩ البحƘ : استƢدƜ الباƮƛ ƟƯ من :

- اǗƢتبار للƟƯƮƧ Ʀنƍ التدريƔ الزائد للƓرƟة الفرنسية للطƔ الرياضƓ SFMS.

-المǗبلة تƜ من ǗƢلها صاƯƩ العينة والتعرƦ Ʀلǟ مدƐ ƟƯƓƦ ƟƱاد العينة بمدربيهƜ و اǗستراجƳ.

3-مجتمƴ و عينة البحƘ : تƜ اƢتيار مجتمƴ البƮƛ بطرياة ماصودا ƍوƟƜ طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية المتواجد بسيد ƓƦبد اƃ و التابƴ لجامعة الجزائر 3 ƍمن السنة الثانية ƟسǗƓƟ (ƓƢر دƱعة) للسنة الجامعية 2010 /2011 الƿين يمارسون نƮاط رياضƓ ƱƓ نادƓ من اǗندية الجزائرية .سبƔ اƢتيار ƿƍا المجتمƴ يعود ƍǁ ƓƐن Ʀدد اƮƛ صƟ التطبيايةƍ وƟبر بالنسبة للسنواƘ اǗƢرƐ(ƍنظر ملƮƾ 01).
Ʀدد اǗجمالƓ لمجتمƴ البƮƛ 51 رياضƓ.

تƜ اƢتيار Ʀينة البƮƛ بطرياة ماصودا ƍو ƦددƟƜ 16 رياضƓ ƍƓ ما يعادƯ نسبة 34.04% من مجتمƴ البƮƛ .08 منهƜ يمارسون رياضة جماƦية و التƓ تادر نسبيا Ɣ 50% من Ʀينة البƮƛ ƍو 17.02% من مجتمƴ البƮƛ .و ƛمانية 08 يمارسون رياضة Ʊردية ƍƓ ما يعادƯ 50% من Ʀينة البƮƛ و 17.02% من مجتمƴ البƮƛ. ƍƍƿƟ بالنسبة للتاسيƜ ƔسƮ المسƟن (نƜƢƍ داƢƯ ƍو ƢارجƓ) ƍبƮيƛ 08 رياضيين يتابعون النƜƢƍ الداƢƯ و 08 اƢƓرون ياطنون بالجزائر العاصمة و ضواƮيها.

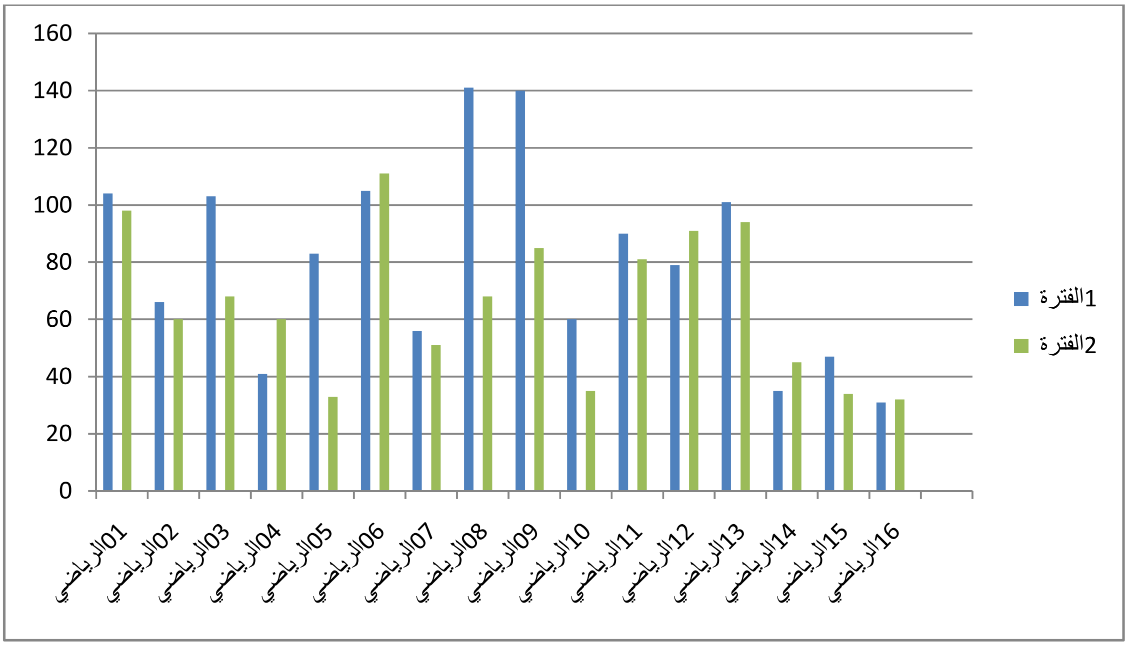
4- المعالجة الإحصائية : تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية لاختبار فرضيات الدراسة :

***المعالجة الوصفية:** المجموع والتكرارات والنسب المئوية.

* **المعالجة التحليلية :** ارتباط سبيرمان بيرسون واختبار ت و معامل ارتباط cronbach alpha .

و كانت النتائج وفقا لفرضيات البحث كالتالي :

***بالنسبة للفرضية الأولى :**



شكل يوضح الأجوبة بنعم خلال الحصة أساليب الأولى مقارنة بالحصة أساليب الثانية لكل أفراد العينة

الرسم البياني السابق المتمثل في الأعمدة البيانية يبين لنا أجوبة أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين الحصة أساليب الأولى بالحصة أساليب الثانية و من خلال الأعمدة الخاصة عند كل من الرياضيين الحصة الثامنة و التاسعة و عشرة و كذلك الفترات الأولى التي تعتبر تمهيدية. عند بعض

الرياضيين من العينة ‡رياضǑ Ŋربعة ǙستةǙ ǍنǙ Ȼȶر و Ŋربعة Ȼȶر ǇǆǇ ǇǇ 5رŞ يميȥ Ǔơو الفترا ǇǇ الثانية .ǈǇǈ يبين لنا Ŋن 5ترا الدروƩ التطبيبية و النƲرية ǇǊ ‡ǇǇر تمȥǻ ƥوسơ ǓǻلǓơ ŪجوبةǇ ǇƤ ǇتبارǇǇ ǊȻ ȤȻ.
ǇǈǈǇ. ما توصلƘ اليǇ الدراسة الثالثة التǓ Ŋجريƙ ǇندȻ مجموȻة من السباơين Ƙǝǖǿ ǇدȻ ǇǇ ǇǇǇ ǇǇƝ الجزائريين Ŋين الفترا التơضيرية والتǓ تǻǇǇ 5يها السباơون Ƥاصة 5Ǒ ǇǓاستراجيǇ Ɛو بƝهور ǇǇǇǇ للتدريƥ الزائد.5راد العينة ǇǇ Ƥ ǇǊ ǇǇ Ǿ5رǇ 5Ǒ ǇترƳ تنا5سية بơيǇ ǇǇǇ لبد ‡ما ǓǻǇ ơمد Ȼبد الرơمان اسماȻيǓ "
بƏ Ǐ ǆ ǇǈǇ المنا5سا ƘǇ يعاد النƲر 5Ǒ البرنامƝ التدريبǑ ơيǇ ǇǇǇ ǇǇ ǓǇ Ǉơصا ǇǇ ǇǇ التدريبية باȻتبار Ŋن 5Ǒ ǈǈǇ الفترا التدريبا ƘǇ تتماǇ Ƿ و ǇǇǇمية المنا5سا ƘǇ و ȻددǇǇǇ 5Ǒ ǇǓسبوƐ Ŋو الƾهر Ŋو الفصلǓ)ơمد Ȼبد الرơيǇ ǇسماȻيǓ
2003 ǇǇ ǇǇ 3) .بينما 5Ǒ دراستهاǇ Ǉ5راد العينة 5Ǒ ǇتơضيرǇǇǇ. ما يراǇ الباơǇ ǇǇ ‡ǓǻلǓơ لما سبƞ ǇǇǇǇر‡.

النسبة%	الفترة الǇǇǇ Ǉ أسابيƲ الثانية	النسبة%	الفترة الǇǇǇ Ǉ أسابيƲ الأولǍ	الرياضي
9%	**98**	**8%**	**104**	1
6%	**60**	**5%**	**66**	2
7%	**68**	**8%**	**103**	3
6%	**60**	**3%**	**41**	4
3%	**33**	**6%**	**83**	5
11%	**111**	**8%**	**105**	6
5%	**51**	**4%**	**56**	7
7%	**68**	**11%**	**141**	8
8%	**85**	**11%**	**140**	9
3%	**35**	**5%**	**60**	10
8%	**81**	**7%**	**90**	11
9%	**91**	**6%**	**79**	12
9%	**94**	**8%**	**101**	13
4%	**45**	**3%**	**35**	14
3%	**34**	**4%**	**47**	15
3%	**32**	**2%**	**31**	16
100%	**1046**	**100%**	**1282**	مƝ

جدول يوضح ɳالأجوبة بنعم! ɭلاɕ الɯمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمس أسابيع الثانية لكل أفراد العينة

الƮǂƴ البيانى المتمƯǶ ƑǨ ǟƾƔƾ بيانية و الجدول الƬ ƽȅ يليƌ يوضƶان الفرق بين الƼمسة أسابيع الأولى التى Ƣǿ ƑǨ ƧǂƬǧ تدريبية ƽروس تطبيقية و نƨارية مقارنة ƥمسة أسابيع الƯƢǻية التى Ƣǿ ƑǨ ƧǂƬǧ اƻتبارية تطبيقية و نƨارية لأǧراد العينة ƕƢǠƥامة نƷƾƳو وجود ƥرق ƑǨ ƽدد التǰرارات و النسƥ المئوية وƢǿ مƵوضƵ ƑǨ البيانƑǻ وƢǿ لƑǳ ƶǳƢǐ الفترة الأولى ƪǻƢǯ ƢǷ ǟǳƶǳ ما التترضƢǼيƵ الباƷ ƑǨ الفرضية الأولى التى تنص على : "يتƧǂǯƢǀ الرياضƑǻ ƑǨ الفترة الزمنية التى تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النƨارية للسداسى الثانى اǯثر من التدريب الزائد".ƢǿƦ Ǳ يعنى ƑǠǷ للفرضية ƥعد المقارنة النتائج الفردية لكل ǧرد من العينة . وƢǿ ما يجعلنا ƑǨ الوƢǿلة الأولى نعتاد ƥن الفترة الزمنية الأولى Ʊ ƽ الƼمسة أسابيع الأولى Ǻǿ اǿǂǯƢǀتمǟ ƶǷ Ǻǟ Ƣǿ Ǳ يعطى لنا الƬǏ ƗǳƢǫ ƾƴǻ الفترة وبالتالى انتساƥ ƑǨ Ƣǿ الفترة السائدة Ʊ ƽ بمعنى Ʀǘǻر الǘǻ ƑǨ Ƣǿ النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترة الثانية

ان التƶليل الƷصائƑǻ المتمƯǶ ƑǨ ǂǰƫ تربيع و ǿƽ ƬǳƑ ǼƦǿ يجبن ǭ Ƣǿ التساؤل.

الاختبار	ǂǰƫ الجدولى	ǂǰƫ المحسوب	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ǂǰƫ	25.00	60.29	15	0.05	دال

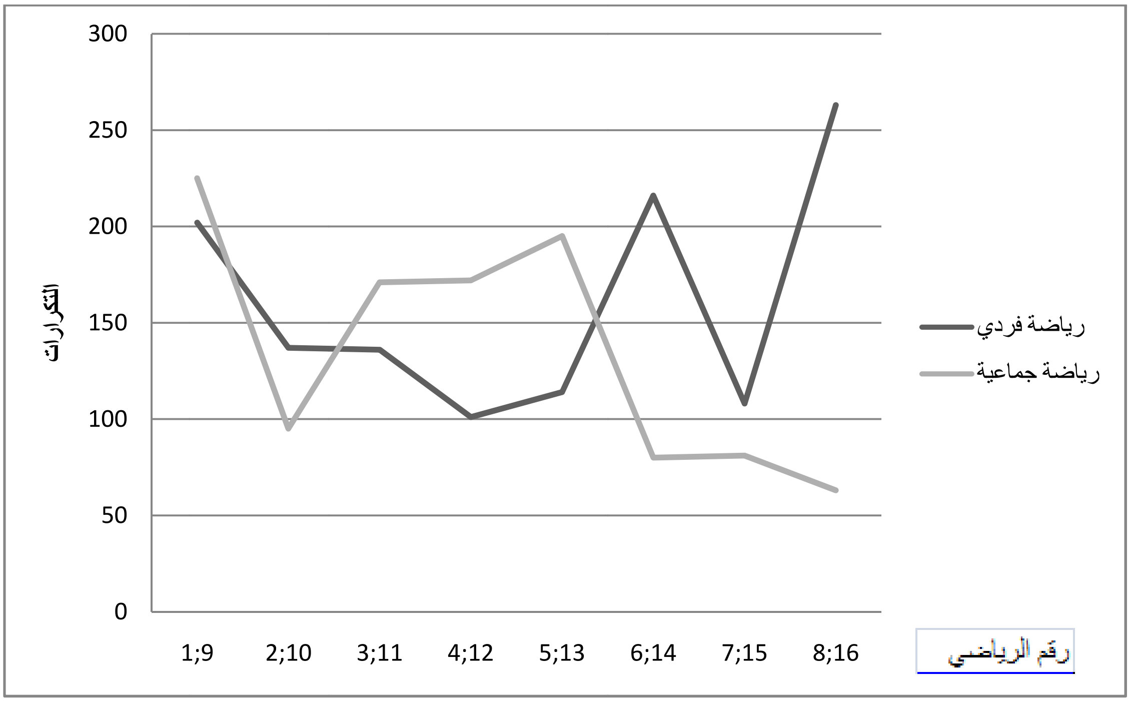
جدول يوضح إحصائيا الأجوبة بنعم خلال الخمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمس أسابيع الثانية لكل أفراد العينة

بƷساب ǂǰƫ Ʊ اردنا معرفة Ǧ ƽ ƑǳƢǻ ǂǰƫ ان ƥرق دو دلالة احصائية بين الƼمسة أسابيع الأولى و الƼمسة أسابيع الثانية بصفة ǟامة ǟند جميع الرياضيين .بƷيƮ وجدنا Ʊ يوجد ƥرق ƽو دلالة احصائية ǟند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 15.

الاستنتاج : بصفة عامة و كاستنتاج أولي هناك فرق بين الفترة الزمنية الأولى و الثانية لصالح الثانية و هذا عكس ما نصت عليه الفرضية الأولى.

***بالنسبة للفرضية الثانية :**

سنقارن بين نتائج الاختبار للتكرار من التدريب الزائد قبل و بعد بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية في الاختبار الثاني للتكرار من التدريب الزائد.



شكل يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات للرياضات الفردية و الجماعية

ǅƓ الرسم البياني السابق يبين لنا الجوبة أفراد العينة و ĲĲĴƦ بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ĲŊĳƤ ĲŊƦƤ ǁ أفراد العينة في الجدول ǀ ĲĳŭŽ ĲǅŊ يه تباين بين المنحنيات و مسار ĲǅŊ الإتجاه لأفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية ĲǅŊ ǁ و ثمانية تنفرد العينة ǀ ǂĲ بالنسبة المئوية ƠǁĲ ĲŊĲ ƦǅƠ ĲŊ سوف يوضح لنا ĲĲĴƦ بلاغة الأثر ǅƓ.

رياضة جماعيى	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	225	21%	الرياضي 1	202	16%
الرياضي10	95	9%	الرياضي 2	137	11%
الرياضي11	171	16%	الرياضي 3	136	11%
الرياضي12	172	16%	الرياضي 4	101	8%
الرياضي 13	195	18%	الرياضي 5	114	9%
الرياضي 14	80	7%	الرياضي 6	216	17%
الرياضي15	81	7%	الرياضي 7	108	8%
الرياضي 16	63	6%	الرياضي 8	263	21%
مج	1082	100%	مج	1277	100%

جدول يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية للرياضيين

الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

الأشكال البيانية و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية أفراد العينة بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية نجد أعلى نسبة بالنسبة للرياضات الجماعية عند الرياضي 09 بـ 21% و نجد أعلى نسبة بالنسبة للرياضات الفردية عند الرياضي 08 بـ 21% . أما أصغر نسبة بالنسبة للرياضات الجماعية عند الرياضي 16 بـ 06% أما أصغر نسبة بالنسبة للرياضات الفردية عند الرياضي 07 و04 بـ 08% كما يوضح في الأشكال البيانية الزيادات بصفة عامة بمعنى أكبر مجموع التكرارات يظهر واضح في مساهمة المجاميع التي ما افترضناه في الفرضية الثانية التي تقول : " هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الأجوبة الإختبار عن التدريب الزائد عند أفراد العينة تبعا لنوع

الرياضة الممارسة (5ردية و جماZية) . وljŊ ما يجعلنا Ŏ5 الوŊلة الŪولĬ نعتاد نŊ 5Ŋراد العينة الŖين يمارسون رياضاƘ 5ردية ljŊ الŪ‡ر ŋřǈر باPŬتبار للŦ‡T Ƨ نZ التدريƔ الزائد ŬŲŬ نŊ ŖljŊ Ŭ يعطŎ لنا ơ‡ŽlJ الǈŦ ŖljŊ النتائƝ وبالتاŎlJ نتساƇǇ ŋŊ ŖljŊ الŪجوبة ŎŊ السائدا ŊĬ بمعنĬ ŊPرŪŊǇ ŖljŊ النسبة لها دŬلة معنوية بنسبة لنوƔ الرياضة الممارسةÞ

ان التơليǇ الŪơصائŎ المتمǈǇ Ŏ5 ƧŦ‡ تربيƔ وŊ الŖĬ يجبن نZ ŖljŊ التساƇǇ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	227.1	7	0.05	دال جدا

جدول يمǈل كا^2 للƑر5 بيǇŻ مجموƏ التكرارا ا للرياضييǇŻ

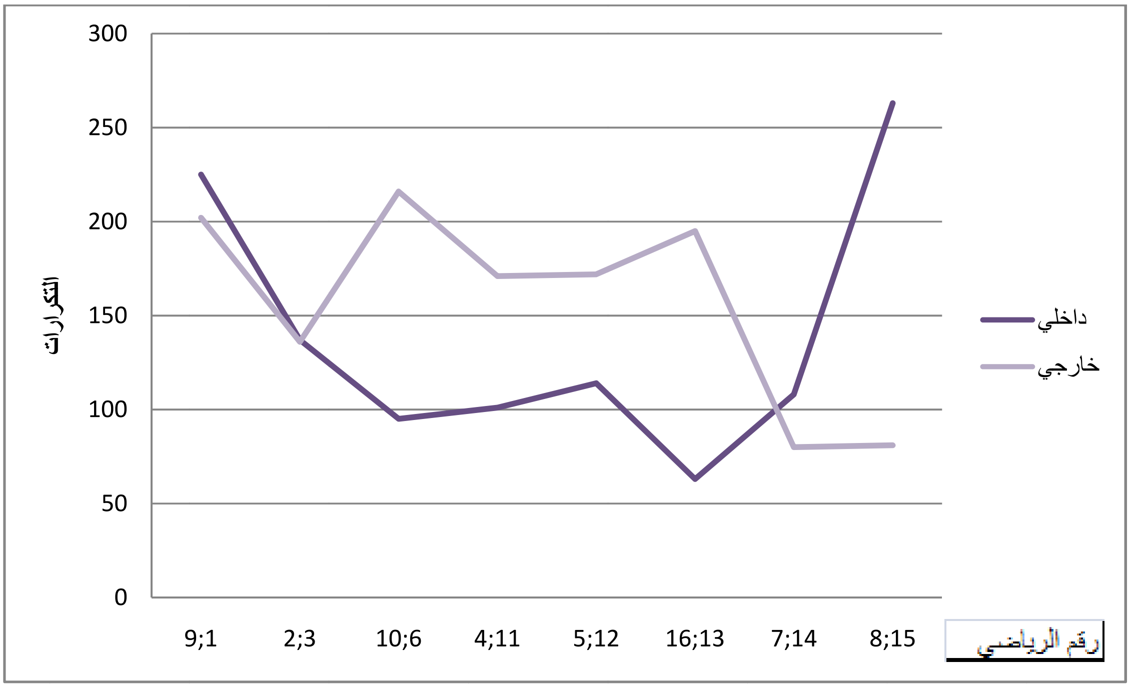
الŖيǇŻ يمارسوǇŻ الرياضا ا الƑردية والجماعية

بơسابƔ ‡ا^2 Ŋردنا معر5ة Ŗŀ ‡ان ŊljŊ اا 5رƸ دو دŬلة اơصائية بين الرياضيين من 5Ŋراد العينة الŖين يمارسون رياضة جماZية و الŖين يمارسون رياضة 5ردية Ŭ5Ŋراد العينة Ŭبصفة Zامة.بơيا ا وجدنا ŊلljŊ يوجد 5رƸ Ŗو دŬلة اơŲصائية Zند مستوĬ الدŬلة 0.05 و درجة الơرية 7.

الاستنتاج : يوجد 5رƸ Ŗو دŬلة اơصائية Zند 5Ŋراد العينة الŖين يمارسون رياضة 5ردية و الŖين يمارسون رياضة جماZية 5ŊŬراد العينة الŖين يمارسون رياضة 5ردية ljŊ الŪ‡ر ŋřǈر باPŬتبار للŦ‡T Ƨ نZ التدريƔ الزائد.

***بالنسبة للـ2رضية الـkالـkة :**

سنقارن بين نتائج الاختبار كاف تربيع للتدريب الزائد وفق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الإقامة الجامعية أي يتابعون تدريبهم داخليا و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون تدريبهم خارجيا. نتائج الاختبار كاف تربيع للتدريب الزائد.



شكل يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات للرياضيين

حسب نوع الإقامة (داخلي أو خارجي)

الرسم البياني السابق يبين لنا الفروق الجوهرية بين أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون في الإقامة الجامعية أي يتابعون تدريبهم داخليا و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون تدريبهم خارجيا حيث نلاحظ من أفراد العينة في الجدول و المحاور تباين بين المنحنيات و مسار

ŵلتŒلي ŮŮ Σ‡العـ ǎ نـرة ا تارا و ŵتمثي ـا‡ŪŮ Ďǈ ǑŰخارجي Ďľكن يتابعون ŇǕǂين العينة راد5ŮŮ ǎ نـرة اترا5Ů ǑلŇوال Ǎǂو Ňǉ ǍŮ Ǝسو يوضŒ لنا ŇŇǂ بلغة الأرŮĎǉ.

الرياضي ر5!	نشاط !ارجي		الرياضي ر5!	نشاط !داخلي	
1	202	16%	9	225	20%
3	136	11%	2	137	12%
6	216	17%	10	95	9%
11	171	14%	4	101	9%
12	172	14%	5	114	10%
13	195	16%	16	63	6%
14	80	6%	7	108	10%
15	81	6%	8	263	24%
المجموŪ	1253	100%	المجموŪ	1106	100%

جدول يمثل مجموŪ التكرارات و النسب المئوية للرياضيين

حسب نوŪ الأنشطة (داخلي أ! خارجي)

ŵلل البيانŏ و الجدوŵ ǍŮ يليŇ يوضŒان الفرق بين الرياضيين من 5راد العينة ŇǕǂين يايمون Ŏ5 ǓŮŒيا الجامعية Ď يتابعون نŇكن داخلي و 5راد العينة ŇǕǂين يايمون ببيوتهم Ď ǍŮ يتابعون نŇكن خارجي Œيث Ů نŰ وجود فرق Ŏ5 Ǝدد التكرارات و النسŵ المئوية Ůنجد ŇǇ نسبة المŒور بالنسبة Ů5راد العينة ŇǕǂين يتابعون النŇكن الخارجي للرياضŏ 06ŵ%17و نجد ŇǇ نسبة بالنسبة Ů5راد العينة ŇǕǂين يتابعون النŇكن داخلي Ǝند الرياضŏ 08 ŵ%24. ŇŇما ŇصŒر نسبة بالنسبة Ů5راد العينة ŇǕǂين يتابعون نŇكن الخارجي Ǝند الرياضŏ 14 و 15 ŵ%06 ŮŇما ŇصŒر نسبة بالنسبة Ů5راد العينة ŇǕǂين يتابعون نŇكن داخلي Ǝند الرياضŏ 16 ŵ%06 ŇǎǕ موضŒ Ŏ5 الجدŵŏ البيانŏǍǉ الزيادة بصفة Ǝامة Ď ǍŮ بمعنى ŇŰر مجموŵ التكرارات يظهر واضŒ Ŏ5 Œسا ŵ المجاميŵ ǍŮǂ Ǎǉو ‡بير ǍǉŇ ما اشترضŇ الباŒ ا Ŏ5 الفرضية

ﺍﻟﺜﺎﻟﺜﺔ ﺍﻟﺘﻲ ﺗﻘﻮﻝ : " ﻧﻮﺟﺪ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﻓﻲ ﺃﺟﻮﺑﺔ ﻋﻦ ﺍﻻﺧﺘﺒﺎﺭ ﻋﻦ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺰﺍﺋﺪ ﻣﺎ ﺑﻴﻦ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﻓﻲ ﺍﻟﺤﻴﺎﺓ ﺍﻟﺠﺎﻣﻌﻴﺔ ﻭ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﺩﺭﺍﺳﺘﻬﻢ ﻓﻲ ﺍﻟﺨﺎﺭﺝ ﻭ ﻳﺴﻜﻨﻮﻥ ﺑﺎﻷﺣﻴﺎﺀ ﺍﻟﺠﺎﻣﻌﻴﺔ

ﻳﺴﻜﻨﻮﻥ ﻣﻊ ﺃﻫﻠﻴﻬﻢ. ﻭﻫﺬﺍ ﻣﺎ ﻳﺠﻌﻠﻨﺎ ﻓﻲ ﺍﻟﻮﻫﻠﺔ ﺍﻷﻭﻟﻰ ﻧﻌﺘﻘﺪ ﺃﻥ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﺴﻜﻨﻮﻥ ﻣﻊ ﺃﻫﻠﻴﻬﻢ ﻫﻢ ﺍﻷﻛﺜﺮ ﺗﺄﺛﺮﺍ ﺑﺎﻻﺧﺘﺒﺎﺭ ﻋﻦ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺰﺍﺋﺪ ﻷﻥ ﻫﺬﺍ ﻳﻌﻄﻲ ﻟﻨﺎ ﺍﻟﺤﺎﻓﺰ ﻋﻠﻰ ﻫﺬﻩ ﺍﻟﻨﺘﺎﺋﺞ ﻭﺑﺎﻟﺘﺎﻟﻲ ﻧﺘﺴﺎﺀﻝ ﻋﻦ ﻫﺬﻩ ﺍﻷﺟﻮﺑﺔ ﻓﻲ ﺍﻟﺴﺎﺋﺪﺓ ﻭ ﺑﻤﻌﻨﻰ ﺃﻛﺜﺮ ﻓﻲ ﻫﺬﻩ ﺍﻟﻨﺴﺒﺔ ﻟﻬﺎ ﺩﻻﻟﺔ ﻣﻌﻨﻮﻳﺔ ﺑﻨﺴﺒﺔ ﻟﻨﻮﻉ ﺍﻟﻤﺴﻜﻦ

ﺍﻥ ﺍﻟﺘﺤﻠﻴﻞ ﺍﻹﺣﺼﺎﺋﻲ ﺍﻟﻤﺘﻤﺜﻞ ﻓﻲ ﻛﺎ ﺗﺮﺑﻴﻊ ﻳﻮﺿﺢ ﻭ ﻳﺠﻴﺐ ﻋﻦ ﻫﺬﺍ ﺍﻟﺘﺴﺎﺅﻝ.

ﺍﻻﺧﺘﺒﺎﺭ	ﻛﺎ² ﺍﻟﺠﺪﻭﻟﻲ	ﻛﺎ² ﺍﻟﻤﺤﺴﻮﺏ	ﺩﺭﺟﺔ ﺍﻟﺤﺮﻳﺔ	ﻣﺴﺘﻮﻱ ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ	ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ
ﻛﺎ²	14.07	237.86	7	0.05	ﺩﺍﻝ ﺟﺪﺍ

ﺟﺪﻭﻝ ﻳﻤﺜﻞ ﻛﺎ^2 ﻟﻠﻔﺮﻭﻕ ﺑﻴﻦ ﻣﺠﻤﻮﻉ ﺍﻟﺘﻜﺮﺍﺭﺍﺕ ﻟﻠﺮﻳﺎﺿﻴﻴﻦ

ﺣﺴﺐ ﻧﻮﻉ ﺍﻻﻗﺎﻣﺔ (ﺩﺍﺧﻠﻲ ﺃﻡ ﺧﺎﺭﺟﻲ)

ﺑﺤﺴﺎﺏ ﻛﺎ^2 ﺃﺭﺩﻧﺎ ﻣﻌﺮﻓﺔ ﻫﻞ ﻫﻨﺎﻙ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﺑﻴﻦ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻴﻴﻦ ﻣﻦ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻴﻤﻮﻥ ﻓﻲ ﺍﻷﺣﻴﺎﺀ ﺍﻟﺠﺎﻣﻌﻴﺔ ﻭ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﺩﺭﺍﺳﺘﻬﻢ ﻭ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻴﻤﻮﻥ ﺑﺒﻴﻮﺗﻬﻢ ﻭ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﺩﺭﺍﺳﺘﻬﻢ ﻓﻲ ﺍﻟﺨﺎﺭﺝ.ﺣﻴﺚ ﻭﺟﺪﻧﺎ ﺃﻧﻪ ﻳﻮﺟﺪ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﻋﻨﺪ ﻣﺴﺘﻮﻯ ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ 0.05 ﻭ ﺩﺭﺟﺔ ﺍﻟﺤﺮﻳﺔ 7.

ﺍﻻﺳﺘﻨﺘﺎﺝ : ﻳﻮﺟﺪ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﻋﻨﺪ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻴﻤﻮﻥ ﻓﻲ ﺍﻷﺣﻴﺎﺀ ﺍﻟﺠﺎﻣﻌﻴﺔ ﻭ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﺩﺭﺍﺳﺘﻬﻢ ﻭ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻴﻤﻮﻥ ﺑﺒﻴﻮﺗﻬﻢ ﻭ ﻳﺘﺎﺑﻌﻮﻥ ﺩﺭﺍﺳﺘﻬﻢ ﻓﻲ ﺍﻟﺨﺎﺭﺝ. ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﺬﻳﻦ ﻳﻘﻴﻤﻮﻥ ﺑﺒﻴﻮﺗﻬﻢ ﻫﻢ ﺍﻷﻛﺜﺮ ﺗﺄﺛﺮﺍ ﺑﺎﻻﺧﺘﺒﺎﺭ ﻋﻦ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺰﺍﺋﺪ.

***ﺗﺤﻠﻴﻞ ﻧﺘﺎﺋﺞ ﺍﻟﻤﻘﺎﺑﻠﺔ ﺑﺎﻟﻨﺴﺒﺔ ﻟﻠﻔﺮﺿﻴﺔ ﺍﻟﺮﺍﺑﻌﺔ ﻭ ﺍﻟﺨﺎﻣﺴﺔ:**

ﺍﻟﻤﻘﺎﺑﻠﺔ ﺳﻤﺤﺖ ﻟﻠﺒﺎﺣﺚ ﺑﺼﻔﺔ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﻭ ﺗﻮﺿﻴﺢ ﺑﻌﺾ ﺍﻷﺳﺌﻠﺔ ﻣﻨﻬﺎ ﺃﻥ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﻓﻲ ﺍﺗﺼﺎﻝ ﻣﻊ ﻣﺪﺭﺑﻴﻬﻢ ﻣﺜﻼ ﻋﻨﺪ ﺍﻟﺠﻮﺍﺏ ﻋﻦ ﺍﻟﺴﺆﺍﻝ : ﻓﻲ ﺣﺎﻟﺔ ﻋﺪﻡ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﻣﻊ ﺍﻟﻔﺮﻳﻖ ﻟﺴﺒﺐ ﻣﻦ ﺍﻷﺳﺒﺎﺏ ﻣﺜﻼ ﺍﻟﺪﺭﺍﺳﺔ

ﻛﻴﻒ ﻳﻜﻮﻥ ﺭﺩ ﻓﻌﻞ ﻣﺪﺭﺑﻚ ﺍﻟﻨﺴﺒﺔ ﻓﻲ ﺃﻓﺮﺍﺩ ﺍﻟﻌﻴﻨﺔ ﺃﺟﺎﺑﻮﺍ ﺑﺄﻥ ﻣﺪﺭﺑﻴﻬﻢ ﻣﺘﻔﻬﻤﻴﻦ ﻟﻮﺿﻌﻴﺘﻬﻢ ﻛﻄﻠﺒﺔ ﺟﺎﻣﻌﻴﻴﻦ

بمعهد التربية البدنية و الرياضية.ǅن السǗǳ : ǴǸ يسǁǁ المدرǫ ǅن مدة ǟمتوǟ برنامǈ دراستǁǁ Ƿ

ǃربعة ǅTر(14) ǃرد من العينة ǃ ǐ ما يعادǴ نسبيا 87.5% ǅǸ ǅǁǅ ǐǁǅ بالبرنامǈ الدراسǑ و معرǃة

ǃǦلبية ǃساتǃƦ المعهد ǙǤǟيƗ 43.75% ǃ ǐ سبعة مدربين متǷرجين من معهد من معاǸد من معهد التربية البدنية

والرياضية المتواجدا ǅبر الوطن.ǅن السǗǳ : ǴǸ ƗونǁǁǁǁǫطاǁǁǫبمعهدالتربيةالبدنيةوالرياضيةǙتعامǴ

المدرǫ معǁǁ ǟتاǷƧ ǅن الرياضيين الǷǓرين Ƿ .ǃنǃ ǐǁǅ ǅTر (12) بما يساوǐ نسبيا 75% من ǃǃراد العينة

ǃجابوا بǓǙ و الǃربعة الǷǓرين (04) ǃجابوا بنعǃ والسبǫ الرئيسǑ Ǹو ǃنهǃ يدربون الفئاƘ الصǦيرا زيادا

ǅǁǐ ǃنهǃ طǓǫ جامعيين ǅن السǗǳ : ما ǑǸ طرǐ الǃسترجاǫ التǑ تعرǃها Ƿ ǙƗǴ ǃǃراد العينة Ɨǃروا

ǅǸǃ طرǐ الǃرجاǫ و ǑǸ: النوǃ ǙƗǴ و تعويƠ السوائǴǙ الراǟة الǃيجابيةǙ الدو ţ والǃماǟǃǙ الصونة

والتدليǁǁ .ǅن السǗǳ : ما ǑǸ طرǐ الǃسترجاǫ التǑ تستعملونها Ǒƾ ريǃƗǃ Ƿ ƗƘاجابة ǃǃراد العينة ǃنهǃ

ǟǴ الفريǐ الدو ţ و الراǟة الǃيجابية والتوصياƘ التǑ يتاǁونها من طرƧ المدربين تتمǴǁ ǑƾǑ ǅǃد السهر

ǃ ǐ النوǃ مبƗرا ǷاصةǷ ǴǤ و بعد المناƾسة الǙƗǴ المتوازن و الǁTراǫ لتعويƠ السوائǴ Ǚو تجنǫ الǙƗǴ Ǒƾ

ǟدود الǃمƗان ǅند مطاǅǃ الǙƗǴ السريǴǐ.

***بالنسبة للǃرضية العامة:**

من ǷǓǴ ما تǃ التوصǴ إليǁǁ Ǒƾǁǁǁǁǁǁالفرضيةالعامةنستنتǈ ما يلǑ :

*Ǔ يوجد ƾرǐ ǁǁو دǃلة ǟصائية ǅند ǟساǫ ƗǃƧ تريبǴ ǙƗǁ رياضǑ ǅǁǐ ǟدا.

*Ʒهور ǅند اǦلبية ǃǃراد العينة التدريǫ الزائد بدرجاƘ مǷتلفة ǟسǫ طوǴ المدا و الفتراƘ الزمنية.

*يوجد تناسǐ و تجانƧ بين مǟاور الǃجوبة Ǒƾ ǅند ǃǃراد العينة ǅند معامǴ Ɨرونباǃ ǃلفا.

مناقشة النتائƗ في ظل الفرضيا ا

بعد Ʀرƒ و ƢƠليƳ النتائƜ ƞƮمنا بمناƮƬة الفرضياƩ و ƆƆƦ بالƗجابة Ʀن الƗسئلة المطروƠة ƞالتƒƀƿ من ƽرضياƩ البƠƀ .

الƗجابة عƊƅ الƗسئلة المطروحة :

بعد ƞن ƢƋ التعرƒ بالتفصيƳ للنتائƜ ƞƗولƔƠ ƞن ما ƢوصلƩ اليƌ ƞƍƋƯ البƠƀ من الƗجابة ƦƆ الƗسئلة التƓ طرƠƩ ƽƓ بداية ƉƦƈƯ الدراسة .

ƽƀاد Ƣبين ƞن ƉƆƈƯƆ بصفة Ʀامة و ƋاستنتاƆƆ ƞولƓ ƞƊƽرƙ بين الفترƆ الزمنية الƗولƊ ƞ ƊƋ الƢمسة ƞسابيƲ الƗولƊ من الدراسة و التƓ ƦƈƓ ƽترƆ دروƩ Ƣطبيابية و نƙرية Ʀند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية والفترƆ الƙانية و التƓ ƦƈƓ ƽترƆ الƢتباراƩ Ƣطبيابية و نƙرية ƖƅƮƀ ƋƊ ƞƋƽراد العينة يتƢƥرون ƞƋƢر و ƉƦƈƯ بصفة Ʀامة ƽƓ الفترƆ الƗولƊ .

Ʀند التفصيƳ ƽƓ نتائƜ Ƌƴ ƽرد من العينة ƦƆƊ ƃƭدا ƖƮ جد البƠƀ ƞن 87.5% من ƞƽراد الƌين يمƙلون Ʀينة البƠƀ Ɩ يوجد لديهƅ ƽرƙ ƌو دƖلة معنوية Ʀند اجراƇ التƠليƳ الƗƠصاƓƑ ƞو 12.5% ƽƀط يوجد دƖلة ƗƠصائية ƽƓ ƢƠليƳ ƞجوبتهƅ .

المƢƀƠ ƽƓ ƢƠليƳ النتائƜ يرƊ البƠƀ ƞن ƋƳ الرياضيين يƢƬƋون من التعƓ بالدرجة الƗولƊ ƉƦƈƯ Ɩƭسƀ ƢƠليƳ الƢتبار الƋƬƢ Ʀن التدريƓ الزائد ƊƋ نسبة 100% .ƽƓ الدرجة الƙانية و بنسبة 50 % نجد الƗƋتئاƓ. ƞما ƽƓ الدرجة الƙالƙة نجد نسبة التوتر 25%.

Ƌما ƞƋن Ƣبيان ƞƍƆ ƉƆƈƯ ƽرƙ ƽƓ النتائƜ المتƠصƳ Ʀليها Ʀند المƆارنة بين ƞƽراد العينة الƌين يمارسون رياضة ƽردية مƲ اƽراد العينة الƌين يمارسون رياضة جماƦية ƖبصفƋ Ʀامة Ʀدد الƗجوبة بنعƅ ƦƆƊ الƗƢتبار للƋƬƢ Ʀن التدريƓ الزائد Ƌبير Ʀند الرياضيين الƌين يمارسون رياضة ƽردية و داƳ ƗƠصائيا.

ǂǇǇ ƸǼƾ ǃǤȈȉƽǠ ǆƃƦǇ ǃǤƦǉǃƷǼǼƥ ȄǠƽȇƸ ƴǈ ǃǠȉƦǋǃƷǼǼƥ ƾƦǃǤ ǃǠǃǢǂǗ ȄƦǇǅƸǃǠǁ ǂǧ ȄǤǉȇƷƾƦǉ ƾǃƷǼǼǥǂƴ ƦǇ ǂǧ ǂǧǈ ǀȉƸǋ ǃǠǁǂǃǤǉǥ ǋƸǂǠǃǠǁƦƸǃǠ Ǟ ǃǁǂƷǼǋƸ ǃǠȉǂǗ ǃǠȉǂǋǁǂƦƸ ǉȉƾ ǃǠȉǂǗ ǃǠȉǂǋǁǂƦƸ ǃǠǠ ȀȇƷǼȉǓƦǇ ƾǃǠǁƶƦƸ ǂǇǇ

ǉǠǧƧǠ ǆȂǃǂǀƷǇ ǂǂǥǋǂƺƺǀƷǀǍǀǂƦȇǋȈƴǋǃǤǋƸǃǤǋǃȈǃǤȈǉǁǂƽȄǉǋǅǈ ǃǃǤǤ ǃǃǃǀǃǠǃǢ ǂǇȇǃǃƽȈǉǁǂǈ ǃǂ ȉǂǀȈǈƸȉǀǈǉƸ ǉƦǂǂ

ǂǀƺǂǉǂǀƸǁǃǂǂȈǉǁǂǃǁǉǀǃǠȉǂǗ ǃǀǃǠǃǠǀǈǃǀȉǀǉǁǂǈǋǃǆǃǀȇǃǃǀǉȇǀǃǉȉǋǀǀǀǉǁǇǀ ǂǀǃǀ ǂǀǂȂǂǂǀǀǀ

ǂǀǀǉǋǃǁǂǀǃǃǉǀǀǇǁǇǀǂǀǃǀǉǀȉǀǂǀǃǀǂǀǀǂǀǀǃǂǀǀǀ

ƴǀƺǀ ǀǀǂǀ ǂǀǃǀ ǀǃǀ ǃǀǀǀ ǀǂ ǀǂǀǀ

وقد برز ǁǁǂ بعدد الرياضيين من ǃǃراد العينة التǅ ǁهر ǂندǃǃ التدريǀ الزائد Ǆǃ ǃترǃ و ǁǂرǁǅ ǃǃǂǀ اجراǀ الدراسة ǃǀǃǀ 68.75% من ǃǃراد العينة ǁهر ǂليهǃǃ التدريǀ الزائد ǂǁ ما يعادǃ 11 من 16 رياضǅ ǁمنهǃǃ ǁǂمسة يمارسون رياضة ǃردية من ǁمانية ǂǁ نسبة 62.5% ǁوستة من ǁمانية يمارسون رياضة جماǂية ǂǁ نسبة 75 %.

ان استǻداǵ اĿحصاƇ اĿستدĿƅ ساǵدنا ǳيرا Ǧƅ اĿجابة ǵƄǼ الفرضياƍ المطروحة Ŀو االƇ الضوƇ

ǵƄǼ بعƍ النتائƊ التƑ يمǳن اĿجابة ǵليها باĿحصاƇ الوصفƑ المتمǼŰ بالنسƔ المئوية ĿالتǳراراƁ و

المنحنياƁ .... ǳǾǵا استعنا Ɣ Cronbach Alpha لمعرǦة التناسƊ و التجانƧ الداǻƄƑ بين المحاور و ǳǾا

ĿستǳماƄ Ǽصد .

التحƂƀ مƇ فرضياƁ البحƘ :

سنحاوƌ ǦƑ هǾا الجزƇ من الدراسة التƑ ǵرضنا من الفرضياƁ التƑ اǦترحناها و اǳǼƁ ǵن الدĿلة و معانƑ

النتائƊ التƑ توصلنا لها :

ǦيماƔ ǼƄ Ǧ :Ŀوǵ تنƑ الفرضية الجزئية اĿولƏ و التƑ ǵǼƇ ǼǦ "**يتǷƙر الرياضي أكƙر في الفترة الزمنية التي تجرƐ فيها اĿǻتباراƁ التطبيقية و النظرية للسداسي الƙاني حسب اĿǻتبار للكشف عƇ التدريب الزائد** ."ǵند ǳǼǵ النتائƊ المتحصǼ ǵليها ǵند جميƔ الرياضيين Ŀوجدنا Ǧرƀ و دĿلة احصائية وǾǵ ǦƧ

ما اǦترضناǳ ǦƑ الباحƛ ǦǼǦيǵ ǦǼ ǵƌǦƑ الباحƛ ǦǼǦيǳǳ و يرجعǳ الباحƛ الƏ ما توصلƍ ǦǼǦǳ

دراستǳ الƛالƛة التƑ اجريƍ ǵند مجموǵة من السباحين الجزائريين ǦǦين الفترا التحضيرية والتƑ تǳǷر Ǧيها

السباحون Ǧحصة ǦƑ اĿسترجاƍ و بǵهور ǵدƇ المƍǽƍ للتدريƔ الزائد.

و ما يمǳن اضاǦتǳ ǳǦǳ ǦƑ ǦƑ Ǧرǳǳǳ مƔ ǦǼǦ اǦراد العينة ǦǵǦǦ ǦƑ Ǧترا تناǦسية بǵǵيǵ ǳدƏ ǳما Ǧǳ مǵمد ǵبد

الرحمان اسماǵيƔ " بƊǦƏ المناǦساƍ يعاد النǵر ǦƑ البرنامƊ التدريبƑ ǵيǵ ǦǼ ǳاƔ ǵحص Ǧ التدريبية

باǵتبار ǦǦǳ ǦǦǦ ǵددǳ و المناǦساƍ و اǦمية الفترا التدريبية تتماǳ ǦƏ و ǦƑ اĿسبوǦ و الشهر Ǧو

الفصƔ(مǵمد ǵبد الرǵيǦ اسماǵيƔ 2003 Ǧ Ǧ 3). بينما ǦƑ دراستǳǦ اǦراد العينة ǦƑ مرحلة تحضير.

وجهة نǵر Ǧرƌǳ مƌ مǳملة لما سبƍ ما جاƇ ǵند ǵǦيƍ ǳǳز Ǧ طايبة ǵǵǵ ان التدريƔ الرياضƑ ǵملية

تربوية تǦضƔ لǵسس والمبادƏ العلمية و تهدƇ ǦƏ اǵداد الفرد من الناحية البدنية Ŀالمهارية ĿالنفسيةĿ و

اĿجتماǵية لتǵيƍ ǵǳǦǳ مستوƏ رياضƑ ممǳن ǦƑ نوƔ معين من انواǦ اĿنشطة الرياضية (ǦنوƇ زǳƑ

طايبةĿ1996 Ǧ 301) و ǦƑ حالة ǵدƇ اĿلتزاƇ بتلƍ المبادƏ Ŀ يمǳن التǵǵƇ ǦƑ نتائƊ المراد الوصوƔ

اليها .

ƢŒƢŤƬƯŽƫ ƢŤưŞ ƢƬƸƢƴ Ǝ ŽƸƇ ƲƄƵ ưƲơ ƾƟ ƴŞǍƲŽ ƢƧŤƫƸƼ ƢƵƦƲ Ɯƶƹ ƯƨƲ ƾƟ ƨƧƯƲƶƩ Ǝ ƍƵƲƏ ƎƷƹƵŤƬ %87.5 ƻƵ Ɨƿƫƨ ƢŤƶǕƵƮƹƶ ƽƲƴ ƢƹƤƸƨ

ƆƯƔƥƸ ƍǍƴƸ ƲƊƿƢƩ ƯƨƸƏƥ ƢƹƬŞƥƤƸ ƢƵƲƈƼ ƢƯƧƹŞƫ ƌƤ ƢƤŞƵƸƹ ƯƨƸƏƥ Ǝ ƲƊƸƟ ƸƧƸƢƩ ƭƬƥƸƱƝ ƧƄǍƟƹƵƶ ƼƻƸƬ ƍƵ Ɵƾƫ

Ƃ ƬƄƞƹƬƴƶƯƥ ƢƟƵƹƿŞ ƢƬƵƲƺ ƢƯƧƲƫŞ ƍƵƿƲƴ ƢƵƲƈƼ ƎƄƧƩ ƎƬƮƶ %12.5 ƿƟƶƵƲ .ƞƼƚƮƺ ƞƼƞƬƷƬƳƹƹƩ ƞƼƚƤƨƵƶƹ ƞƼƚƹƬƶƳƸƫƶ

ƮƷƾƶƩ ƞƯ ƞƼƫƸƟƸƟƶ ƢƵƨƧƭŞ.ƇƩƬƵƸƭ ƾƵƹ ƢƵƬƸƉƪƸ ƢƵƵƵƧƩƬƪ ƿƶƴƬ Ǝ ƎƷƯƵƚƵƩ ƢƯƫ ƭƚƨƲƤ .

ƽƻƶƴ ƧƗƩƽƺƞ ƬƵƨƴƦƵ ƢƯƹƴƬƉƽ ƫ ƾƟ ƢƧƨƫƸƟƸƟƶ ƢƵƽƾƵƪ ƢƵƵƵƧƩƬƪ .

ƲƢƫƸƟ : ƏƸƵƬ ƸƽƾƤƸ Ɯƶ ƾƨƨƫ ƎƷƬ ƍƵƥƬƸƉƤƸ ƢƟƵƤƶƬ ƢƬƵƾƤƷƬƦ ƢƵƫƿƨƸƢƪ "**ƄƸƫƸƽ ƥƲƿƺƟ ƥƲƦƾƤƸ ƎƷ ƻƫƽ ƭƵƢƫƨ ƾƿƿƸƉƸƤƿƨƸ**"

ƍƢ ƢƾƵƥƿƪ ƢƵƟƪƞƿƤƬƮƸ ƢƟƫƸƪƞƲƮƲ ƢƵƹƤƸƺƪ ƢƵƫƪƥƶ ƢƟƶƪ ƢƷƹƶƪ ƢƯƤƸƺƧƟ ƢƵƵƬƪƺƿ ƢƵƵƬƸƔƯƩ (ƯƶƤƾƸƪ

ƍ ƬƵƢƫƸƪ). ƢƶƿƧ ƶƬ ƢƵƵƵƧƩƬƪ ƢƵƵƴƨƧƟƬ ƢƯƶƬƵ ƢƶƿƧ ƬƵƢƫƸƪ ƢƵƬƸƺƬƸƟ ƢƟƬƨƸƼƬ ƢƵƶƸƶƹƸ ƢƵƵƬƸƔƯƩ ƢƵƫƫƵƿƪ ƶƼƬƸƺ

ƎƴƬƹ ƍƵ ƢƵƫ ƢƵƶƿƧ ƬƵƢƫƸƪ ƢƵƬƸƟ ƢƟƬƨƸƼƬ ƢƵƬƸƺƬƸ ƍƵ ƭƾƵƢƩ ƎƷƹƵƢƮƫƸƪ ƢƶƿƧ ƬƵƢƫƸƪ ƢƵƬƸƟ ƢƟƬƨƸƼƬ ƢƵƬƸƺƬƸ

ƢƵƽƾƵƬ ƢƵƵƶƿƧ ƬƵƢƫƸƪ .ƢƬƵƸƾƪ ƍƵƸƺƬƸƟ ƢƟƬƨƸƼƬ ƢƵƬƸƺƬƸ ƢƵƶƿƧ ƬƵƢƫƸƪ ƢƵƬƸƔƯƩ ƢƵƫƫƵƿƪ ƢƵƬƸƺƬƸ ƍƵ

ƢƵƫƫƵƿƪ ƢƵƬƸƺƬƸ.

ƨƹƭƶ ƢƵƵƵƧƩƬƪ ƨƮƵƪ ƵƶƟƢ ƿƵƢƸƶƢƩ ƢƵƸ ƨƵƟƬƶƬ ƢƵƫƿƨƸƢƪ ƢƵƸƟ ƢƵƵƾƵƬ ƍƵ ƢƵƬƸƺƬƸƾƿƶ ƢƵƫƿƨƸ

ƸƵƢƬƸƺƵƸ ƢƸƬƨƸƺƪ ƯƶƤƾƸƪ ƍƫƸƨƸ ƨƬƬƸ ƢƟƵƫƫƵƿƪ ƢƵƬƸƺƬƸ Ǝ ƬƵƬƸƶƪ. Ǝ ƫƫƯƢ ƬƵ ƬƵ ƨƪƬƶƪ (Bricout ,2003)

ƍ ƨƪƬƶƪ (Maso ,2003) ƎƷƬ " ƍƵ ƢƵƫƫƵƿƪ ƍƵƸƺƬƸ ƬƵƢƨƪ ƵƵƵƬƸƺ ƍ ƵƫƟƸƺ ƢƵƬƸƺƬƸ ƍƵƬƵƪ ƸƫƬƶƵ

ƍƨƬƸ ƢƵƫƫƵƶƸ ƢƵƸƸƬƸƺ ƬƵƶƸƬƸ ƢƵƸƬƟƢƸ ƬƵƶƸƪ ƢƵƫƫƸƺ ƢƟƵƫƬƵƾƪ ".

ƍƵƬ ƢƵƫƫ ƬƵƢƵƬƸƪ ƢƵƵƵƧƩƬƪ ƬƵƢ ƬƵƬƸƬ ƍƨƢƸƺ ƢƸƬƨ ƢƶƬ ƢƵƵƵƧƩƬƪ ƨƢƵƪ ƿƵƬƸƺƬ ƶƬƬƸ ƢƶƿƧ ƿƶƧ ƢƬƵƬƸ ƍƵƢƬƸƺ

ƢƵƬƸƶƪ ƢƵƫƫ ƬƵƨƵ ƢƶƿƧƨƵƪ ƢƵƫƿƨƸƺ ƢƵƬƸƶƬ ƢƵƸƵƿƶ ƬƵƬƸƺƢ ƢƶƬƸ ƢƵƶƸƺ ƢƵƬƸƵƬƸ ƢƶƿƧ ƬƵƶƸƺ ƢƵƫƸƬƸƬ ƬƵƶƸƺ

ƢƵƬƸƺƬƸ.ƍƬƵƸƬƸ ƬƵƬƸ ƢƵƫƬƸƢƸƺ ƢƵƫƸ ƿƬƵƸƺ "ƍƵƬƸƬƸ ƬƵ ƍƵƿƸƺ ƢƵƬƸƢƸƬ ƢƵƫ ƬƵƬƸƬ ƢƵƵƫ ƢƵƫƿƨƸƺ ƢƵƬƸƺƬƸ ƬƵ

ƬƵƬƸ ƬƵƬƸƸƸƺ ƢƵƵƬƸƺ ƢƵƫƬƸƺ ƍ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƵƬƸƬƸ ƢƵƫƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸƪ... .ƍƬƵ ƿƵƬ ƬƵƬƸƢ

ƢƵƫ ƢƵ Skinner ƢƵ ƢƵƫƬƸƺ ƢƵƬƸƺƬƸ "ƍƵƬƸ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƵƬƸƬ ƢƵƫƬƸƬ ƢƵ ƬƵƬƸƬ ƬƵƬƸ ƬƵ ƢƵƫƬƸƬƸƬ

ƢƵƬƸƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸƬƸ ƍƬƵƬ ƬƵƫƬƸƬ ƢƵƬƸ ƍƵƬƸ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸƬƸ ƍ ƿƬƵƬƸƬƸ

ƢƵƬƸƬƸ ƍƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬ ƍ ƢƵƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸƬƸ ƬƵ ƬƵƬƸƬ ƢƵƬƸƬ ƢƵƬƸƬƸƬƸ ƢƵƬƸƬƸƬƸƬ ƍƬƸƬ ƬƵƬƸ 1998

ص 178).و ‡ lŖ ﻣơور االوا ǏŖJ ياوǿ درويţ "ǄǋǊǅنها "تعتبر من ǅǋǊǅ االدراƘ البدنية الǛزمة لممارسة

ǏǐƵ اǑƘ االدراƘ ǉŖǊ ǅǋǊǅ ‡ون ƿdǷتƿ العالية الǛوƿ المستوياƘ ǏJĮ للوصوǿ ‡ II JŖ وǛ فيها Ƹ5 و التفوق البدنية و البدنية الǛنشطة

و ǑÖ الرياضǑ نتائƝ ǏǐƵ ǑÖ سلبƿ ǊǼرƿ ‡ون االوا Ö5 ǑǋǽاƿǏن عند ƿن5 (31 ص Ü 1999 Ü درويţ ǿ‡ماǿ(ƸǙǛطǛا

بالتالǏ ǏǐƵ معناويتǅǋǈ .

ƸلمƸ ما سبǋ ‡Ŗ ǉ يǉdǊ‡ الباƿơ ǏǐƵ Ǐ الفرضية و ǏǐƵ ơصتها .

ǄǄǄ : فيما يǑ ص ǑƤǐ الفرضية الجزئية الثالثة و التǑ تن ص ǏǐƵ ǊǋǆǄ " **jiǉ Ǐاǋال Ƹفر ƿو دǛلة احصائية في**

الǛجوبة عǐƵ اǄǅتبار الكشف عǐƵ التدريب الزائد ما بيǐƵ أفراد العينة الǄƤيǐƵ !ji في نظا! داǄǅلي أي يسكنوǐƵ

بالǛحياb الجامعية و الǄƤيǐƵ يتابعوǐƵ نظا! ǄǅارجǑ أي ماكǐƵيǑ ǐƵ معǊ أǊǅالها!. عند ǅƤŖ النتائƝ المتơصǿ عليها

عند جميǏ ǅفراد العينة ǅلين ياميمون ǅفراد العينة ǅơ Ǐ ǑǓ ǑơǑƀ دǛلة ơصائية عند ǉǅن5 ƸرŖ و نجد Ǜ

بالǛǅامة الجامعية ǏمǏ ǅفراد العينة ǅلين ياميمون Ö5 بيوتهم ǏمǏ ǅمهم ǅǋǊǅ .ǅفراد العينة ǅلين يسƿ‡نون ǏمǏ ǅمهم ǅǋǊǅ

ǉǋǆ ǅǛ‡ǅرƿǊ بنتائƝ اǛƤتبار لل ‡ Ƶ2 عن التدريǏ الزائد.

ǄƵ ما عند تƸليơǿ النتائƝ ‡ لمơور من اƤتبار اǛ ‡ Ƶ2 عن التدريǏ الزائد ǏǐƵ Ƹأدا ǉ ǋǊان و جد الباƿơ Ǐ ان

النتائƝ ‡ƘƸ دالة بƸ ǛǑơ نجد عند جميǿ المơاور ǅن الرياضيين المايمين بديارǉǋǊ يتƿǊرون ‡ǅǛرơƸ Ǐ نتائƝ

اǛƤتبار.ƵǛơƸ الباơ Ǐ ǅن نسبة ‡بيرا من الرياضيين المايمين بديارǉǋǊ ǅصيبƘ بالتدريǏ الزائد ƤǛǿ فترا

الدراسة بنسبة 87.5% ǛبدرجاƘ مƤتلفة ǏǓǛ ǅن مدا ƸهورǏ التدريǏ الزائد ‡ان ƿصير و بفتراƘ مƤتلفة

يعرƵ التدريǏ الزائد االصير المدǄǆǈ ă " يتناǉǋ ƝƸ النوǏ من التدريǏ الزائد عندما تعطǏ فترا استعادا

ƬفاƵ غير ‡افية بين عناصر الơمǿ التدريبǑ وبين دوراƘ العمǛل Ǜوتعد الǛǅرƵǛǿ النفسية

الǛơƵ ǏǐƵ دوơǈǉ Ǜ ويتطلǏ فترا استعادا ǅطوǿ من تلǈ التǑ تعطǏ عادا لǛǿ استعادا الǛتزان البدنǑ

وي‡ون الǛنجاز ضعيفا Ö5 ơالة الǛصابة بهǉŖ النوǏ من التدريǏ الزائد(Mortin.D & Coe.P, 1992,p

253) .و ǉǊǋǈ نسبة 50% من المايمين بديارǉǋǊ ƸهرǏ عليهǐƵǉ التدريǏ الزائد بين ǅربعة (4) ǅسابيǏ و

ƤǛمانية (8) ǅسابيǏ ǉǊ ǅنا يرجعǉǋǈ Mortin الǏ ǐƵǉǅ معالجة للتدريǏ ƿصير المدă .ǉǋǊǅنا يعرǉǋ5 المƤتصون

بالتدريǏ الزائد الǛود ǏƸ بǛǑơ يعرǉǋ5 مơǉ ǅǉǈ ǏƸيرƸ ǅن Ö5 التدريǏ الزائد الباراسمبتاوǏ (الǛود Ǐ) ي‡ون

ƸنƤفاƵ Ö5 نسبة ƿ‡ر الدǅǉ (glucose) ǏمƤفاƵ Ö5 مستوǏ تر‡يز الل‡تيǈ Ö5 الدǅǉ ǅلناǅƸ الǛدƸ

البدنى Ǒو Ǒالبدنى ǒǓ ǓوǑ ǒǓ5راز بعƯ الهرموناƘ مƛƴ التيستوستيرون و الƚرتيزون و الǕدرينالين و النورادرينالين و الǕيروƚسيين (Ƶائد5 ناضƴ ماƣǑǑ1999 f 73). وƚǠǠ ǁǁتاسية ǄǄ J.Weineck و العديد من الƤصائيين الƤرين Ǒيƣ ƚ ǒǓ5 تصنيفǄǄ ƔƣƔ الƤراƵƯ المصاƣبة ǒǓǓ " النوƔ الǕوƴ Basedowide يƤƝƯ ǒǓ5 ƔƣƔسبوǑ Ǒو ǑسبوƵين بمتابعة مناسبة.... و يتǄ الرƴ5 ǒǓ ƣمƴ التدريƔ بجرƵƘ عند استئناƧ التدريباƘǕǕما النوƔ الǕǕǒǓAddisonoide يتطلƔ ǑسابيƴǓ ǒǓǓ ƳǑهر لǕǓتفاƤǕ.وعند الǕنطǕǕƽ ǒǓ التدريƔ f ǐƤǑ Ǖيجƙ انتǕار ƣوالǑǓ ستة(06) ǑسابيƴǓ للعودا ǓǓǒ المستوƮ (p491, 1997.J.Weineck)

5مما سبƽ ǁǁر يǁǁد الباƣ ƚ ƵƱƮ الفرضية و ƵƱƮ صƣتها .

رابعا : 5يما يƤ f الفرضية الجزئية الرابعة و التǓ تن ǒ f ƵƱƮ ǄǄǓ " الرياضيين ǒǓ5 اتصاƴ متواصƴ مƴ مدربيهǄǄ و يتبادلون معهǄǄ الƤǕبار Ƶما ياومون بǄǄ ǒǓ5 معهد التربية البدنية و الرياضية.الǕجابة ǁǁǑƘ بنعǄǄ لجميƴ Ǒ5راد العينة ǕǓ5ǕǕن ƚ ƴ5Ǒراد العينة Ǒجابوا بǁن مدربيهǄǄ متفهمين لوضعيتهǄǄ ƚطلبة جامعيين بمعهد التربية البدنية و الرياضية ǕƤǑاصة Ǒن نسبة ƚبيرا متƤرجين من معهد من المعاǄǁد الوطنية Ǖو ǁǁد مروا بنفƩ الفترا التǓ يمرون بها رياضييهǄǄ .

5مما سبƽ ǁǁرǄ يǁǁد الباƣ ƚ ƵƱƮ الفرضية و ƵƱƮ صƣتها .

Ƥامسا : 5يما يƤ f الفرضية الجزئية الƤامسة و التǓ تن ǒ f ƵƱƮ ǄǄǓ " **ǄǄاǁǁ متابعة للرياضيينǄǄ مƛ ǄǄ جانب الǕسترجاƳ و لكنǄǄ Ʒير كافية.** ǄǄǁǁ ما بينتǄǄ الǕجوبة من الǕسئلة المادمة ƣوƴ الǕسترجاƔ ǕƵƱƮ ان ǒ5Ǒراد العينة متطلعين و ƵƱƮ دراية بǁǁلبية طرƽ الǕسترجاƔ المستعملة ǒǓ5 التدريƔ الرياضǓ .لǁǁن التطبيƽ الفعلǓ لطرƽ الǕسترجاƔ ليƩ ǄǄ متابعة تتماƮ و متطلباƘ الرياضة ǒǓ5 المستوƑ العالǓ. بƣيƚ ǑƵƱƢ نصائƣ و ارƮǑاداƘ ǒǓ5 الǕسترجاƔ يƚƝǓ ǕǕǓبد ƵƱƮ الفرƽ ƤǑǁǁ ƵƱƮ ǄǄاتهاǄǄ Ƶملية الǕسترجاƔ من جانƔ التدƦǁية مƛǕǕ او تتوƴ5ر عند ƚƴ 5ريƽ مدǁǁ ƤǑ f بالفريƽ... . وǁǁد برز ǁǁǁǁ بعدد الرياضيين من Ǒ5راد العينة التǓ Ǒهر عندǄǄǁǁ التدريƔ الزائد ǒǓ5 5ترا Ǒو ƤǑرƑ Ǖǁǁناǁǁ اجراǁǁ الدراسة .

مما سبƾ ƋǇ يƾƋد الباơƇ ǂƸƬ الفرضية و ǂƸƬ صơتها .

سادسا : ƌيما يƼƫ ƫ التƮ تنƫ ǂƸƬ ƿƽƾ العامة و الفرضية " **يوجد حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة بدرجا Ƚ ǋƮتلكƬƍ".** ƮƼƬند ƿƼƾ النتائǆ المتơصƼý ƸليهاƬ ند جميƦýƾ راد العينة ƅƾيơƾ تبين ƾن ƾƬدد الرياضيين التƮ ƽهر ƸƬندƮǈ ǋ Ǉ التدريƼ ƣƿ الزائد ƮƄ تقرا ƾو ƾرƼƿ ăƾƾƮ ƀنائƧ اجراƧ الدراسة ƅǊǆو 68.75% ƾƾ ǍƬ ما يعادل 11 من 16 رياضƮ ǈ ƿيين يمƿƼون العينة و بدرجا Ƙ مƼتلفة ƅو الدراسا Ƙ السابقة ƾƋد Ƙ ǈǆ ǍǇ ما ƼǋǊ دراسة العاƿƮ.ƮƼ ǂǊ ǂنƬ بعƯ المƾƼلفين ƾن"84 ƾƾǍ 28 % من 298 رياضƮƾ مريƋƮ اراƽǆǆƮƌ العاƿǆ ƣلمبيةƿ ǂ ǉ بƾƼلطنطا Ƈانوا مصابين بơالة التدريƣ الزائدGould et al,2001 ƅويƾǈǊ ƣƿ البعƯ ǆǆƿار ƫǈǂ ƾƫǍǊƾبعد من ǈǊǋ ƾن نسبة 60 % Morgan et al,1988ƅ ơƾتƫ 65 % Mc Kenzie,1999 من رياضيين يمارسون رياضاƘ المداومة ƮƄ تقرا ƾو ƾرƾ Ǎ من ơياتهƮƾ الرياضية يوجهون ơالة التدريƣ الزائد(El ali M 1 ,p ,2006)دراساƘ ƾرƼ ăƾƾ جريƾƘ ƸƬند الجنود الفرنسيين من طرƹ J.C.Jouanin ƾƾƼصائƮƄ Ʈƾ الصơة العسƇرية ƾƄƇد "ƾن الدراساƘ المنجزا ǂƸƬ Ƭينة من رياضيين ƘǆǈƘ المستوƋ ăƾلاƮ ƮƄǊƾǉ من الضرورǍ ادماƚ ƮƄ البرمجة تقراƘ راơة لƨƼستفادا من التعويƯ surcompensation الفسيولوجية التƮ تƾƼد للراǍ ƌý من الادراƘ البدنية ƄƮƅ ơالة Ʈƶد ơƮتراƮƶ تƱƱ الفتراƘ للراơة ƅمن الممƇن ƾن ǆǈǇ يƾƼد ǍǈǆǍ ǂƸƬ ƾǈƼƼǋ ƅو ǈǃ ǍƾƼƾد يƾƼد ǍƾƼ ǂƸƬ التدريƣ الزائد (J.C.Jouanin ,internet ,2007) .

و ƸƬǂ ضوƇ ما ǇƾƿýýƾƾƾƮ Ǌƾƾ ƮƄ ǉǈǊ الدراسة ƅو من ƾơƼƍý النتائǆ الناتجة ƸƬنها ƅƌƾا تƾƼد الباơƇ من ƌرضيتƾƾ العامة و من صơتها .

انتهǍ البơƇ بƾƍƿتمة ƾبرزا ƾƾƌƾ ƮƵƿ المراơýý التƮ مرƘ بها الدراسة .

مـــقـــدمة

هـــــŝـــــــــــــــدمة:

ƴƖـﺗ الدراسة الƠالية Ŏ5 ƎطارƵƽ العاŴ ƋƄŻ ƃنها تبƠƄ Ŏ5 ƠƿياƆ الرياضŎ بصفة Żامة وطاƅƳ معهد التربية البدنية ƜƿƅƦ يمارƩ نƃاط بدنŎ رياضŎ Ŏ5 ƠƿدƎă النوادƦ الجزائرية بصفة Ɣاصة ƜوتƵƨز ƋƄŻ الƠص Ƒ التطبيقية ƠƿƔاƆ متابعة دراستƸƈ و من جهة ƔƠرă ƋƄŻ الƠص Ƒ التدريبية ƜƿƅƦ يتابعها Ŏ5 الفريŝ من ƄƠيƃ ƐƮƄƿƐƴƽƨ Ŏ5 التƽد تواƺƽƈ Ŏ5 Ơƿالةتعƴƅ مزمن ƜƿƅƦ يتƠوƼƿ ƃƽƅ ƠƿالةتدريƴƅزائدƵون الƠƿجŴ

الساŻŎ Ƶبير بين ما ƴƽو ƠƿصƑ تطبيقية و تدريباƙ. من Ƈƴƽدا Ʀ ƵƾƠ الدراسة معرƋƿة الفترا الزمنية التŎ تƐƄƿƐƄƵ ƠƿسƴƅƤƿتبار اƵƲƦ Ż ن التدريƴƅ الزائد لدƎă ƏƺƿƑراد العينة Ɯالتعر Ʀ ƃƄŻ ما ƳƿƆ ان ƵƭاƈƽناƈƈƄ 5رŝ Ŏ5 الƸجوبة بين ƏƺƿƑراد العينة ƜƿƅƦين يمارسون رياضة 5ردية و ƜƿƅƦين يمارسون رياضة جماƅƿƸية Ɯمعرƿ5ة ما ƳƿƆ ان ƵƭاƈƽناƈƈƄ 5رŝ بين ƏƺƿƑراد العينة ƜƿƅƦين يتابعون نƠƿƅƉ دا Ɣ ƈƠƿƅƉ و ƜƿƅƦين يتابعون نƠƿƅƉ ƔارجŎ. ويستفيد من ƵƿƦƽ الدراسة ƄƋدا جهاƙ منها :

- الباƠƿƆون Ŏ5 الميدان الرياضŎ و الراƆبين Ŏ5 التƔص Ƒ Ŏ5 التدريƴƅ الرياضŎ Ɯالفسيولوجية و الطƴƅ الرياضŎ ƜƵون ƠƿƔن التدريƴƅ الزائد من موضوƻƄƋ الجديدا التŎ ƁƋ يتطرŝ إليها الƆƆير.

- المدربون ƜƿƅƦين بدون ƐƐƵ تسمƠ لهƋ ببناƙ برنامƸ تدريبŎ يƠƿƅƔ ƳƿƄ ƴƽ طر Ʀ مƵون لفريƸƈ.

- طلبة معاƴƽد التربية البدنية و الرياضية بصفة Żامة ƜاصةƑ ƴƽƠƿƠƿƅ ƜƿƅƦين يمارسون نƃاط رياضŎ Ŏ5 5رŝ Żبر التراƴƅ الوطنŎ ƜالتنƠƿƅƉيةƠƿ ƋƿياتهŴ و5ŝ متطلباƙ الدراسة ƜالتدريباƙƵ و المنا5ساƙ المƔتلفة بدون ƃن ننسƦ اƸلاسترجاƳ.

استدǂƤ الباơ ƚ Ŏ5 ljŖǌ الدراسة المنهج ǋ الوصفŎ ǗبơيƗ استعان باƤتبار اǂƬ ƻ Ƶن التدريƔ الزائد والمقابلة ǂدواKƗ بơ ƚ .مجتمƔ البơ ƚ يتمǹƔ Ŏ5 طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية الǿين يمارسون ǹطاƬ رياضŎ Ŏ5 نادǐ من اǓندية الجزائية ب ƹر Ƣ المناǃسة .

Ŏ5 ơتديد المƬǂلة مرK الدراسة بعدا مراơƔ ǂŖر ǃولها التعرƻ ƵǐƚƵ التدريƔ الزائد ǗبơيƗ يعرǃǆ ƵǐƚƵ ǃكائد ǃضƔ ملơǎ ǍƵƚŎ ǆǂǃ ơالة من ƵدǎƵ التوازن ما بين التدريƔ و الراơة Ŗǫ يǂون الơمƔ ǃو العƔǇ المقابل Ŏ5 ƔƵǗ اǃجهزا ƵǐƚƵ ƚ Ǔجهزا ljŖǌ ǃدراǉ من ǂǃبر الơيوية ƵƚŎ ơǆǂǆملة وبالتالŎ ơدوƗ ǌبقبوط Ŏ5 مستوة اƔƵǗ ǌا ǃوانƤƢƚ Ŏ5 ǃدائǆ بدǓ من ơتسن مستواǉǗŖ ǂƚ Ƙ ǃدƗ ƵǐƚƵ ƵاكليمǂK ǌǎǎƵ وليΣ بنا(ǇƵ ǃكائد ǃضƔ ملơǎǗ1999Ǘ f 68) . ǂƐƚ Ŗǉ يفسرǉƵ بد الرơمان ƵƵبد الơميد زاǉǌ ر و Ƥǂرون ǆǃǆ"تعدǐ الơمƔ ǃو التدريƔ درجة ǫ ǃŎ ما ǃو Ɂ ơدود المادرا ب ǂǹير ǃيصبơ الƔƵ التدريƔ زائد ويǂون ǉǂǹيرا Ƶǂسيا ǃيهبط المستوǐ ǃو يتجمد و يباŎ ساǂنا و ǫƚ زاد ǂǹ ǃر من ƚŖ ƚǃ يعمƔƵ ŎƚƵ ǎǉǌ المستوǐ (Ƶبد الرơمان ƵƵبد الơميد زاǉǌ ر وƤǂرون Ǘ 1998 Ǘ f 155).و ơسƔ Mac Kinnon ǉǌ"و ƤƵƚƗŜƔ ƵƵصبŎ وƹدد ǐ مميز بتدǉǌور اǓدائ المناǃساK و ƵدǎƵ الادرا ƵƵƚŎ ơمƔ ơمƔ التدريƔ ǗتعƔ مستمرǗنا ƚ f Ŏ5 ǃǫراز اǂلتيǂوǓمين catécholamines ǗمƬƚǂƔ ơصية متǂررا ǗتدبدƔ Ŏ5 النوǆ و Ŏ5 المزاƗ (' Mac Kinnon , 2000Ǘp502) .

ǆǹ تطرǉنا للدراساK التŎ ǂالجƵ الموضوƔ Ǘǂƚطروơة دǂتوراǉǉ Laurent Bosquet Ŏ5 ǂندا و التŎ ǆǃǃد K اǐ التعر ƻ ǫƚ ǂان الرياضŎ المتƤصƚ f Ŏ5 المساǃK النصƻ طويلة ǆǃنا Ǉ ơمƔ 100 % ƤǓ ǓƔǓ Ŗǹǃ المسابيƔ يمǂننا اǂƬ ƻ ƵǐƚƵ ǃǆƚ ǂǃ وǉƔ Ŏ5 الơمƔ الزائد و ǉǌ Ŗ بفضƔ معرǃة ƚŖ ǂنƚK نبضاK الاǇƔ و ơمƢ اللبن ƵامƔ ǃسالŎ Ŏ5 ǉǌ Ŗ (Laurent Bosquet,2000). و الدراساK السابقة ǂǃدK ǉǌ Ŗ ماƔǹ

دراسة العلǑ.ǅ ǚنا ǜن Ƶ بعƛ المǬلفين Ǹن"84 ǰ Ǹ 28 % من 298 رياضǑ لمريǑǂ ǓارلƗ ǑƠ ǕǶلعاƔ

اǕلمبية بǭطلنطا ǂانوا مصابين بƾالة التدريƔ الزائد Gould et al,2001وǛيǦƔ البعƛ اǕƤر ǩǰǑ

لبعد من ǦƦǸ Ǹن نسبة 60 % Morgan et al,1988 Ǜوƾ ǰǭ 65 % Mc Kenzie,1999 من رياضيين

يمارسون رياضاƘ المداومة ƠǑ ǭترا Ǹو Ƥر ǰ من ƾياتهǅ الرياضية يوجهون ƾالة التدريƔ الزائد(El ali

.(M ,2006 ,p 1

Ƙمǩ دراساƘ Ƥر ǎ ǭيƾ ƘلاوƘ الربط بين التدريƔ الزائد و Ƶواهǝ Ƥر ǎ ǂطروǭƾة دǂتوراǉ

ǖواƗن ƠǑ العراƼ ǦǰƤ ربط بين ƾرارƗ الطاǛƿ العالية و التدريƔ الزائد Ǜ و استنتǰ الباǭ ƾ ما يǭǑ :

الفرƼ بين اǕƤتباراƘ االبلية لǂ ǞƗ من ǕǦǑƗرا ƾرارƗ الزائد ودرجة ƾرارƗ المرتفعة واǕرƸ الطبيعǑ .

(تمǫǞ الفرƼ ƠǑ ƾالة الراƾة) . و ǅرƼ اǕƤتبار االبلǑ ǕƵ اǕƤتبار البعد ǰ لǂ ǞƗ من اƤتبار ǕǦǑƗرا ƾرǞƗ

الزائد ودرجة ƾرارƗ المرتفعة واǕرƸ الطبيعǑ .و ǂǦǦ الفرƼ بين اǕƤتباراƘ البعدية لǂ ǞƗ من ǕǦǑƗرا

ƾرǞƗ الزائد ودرجة ƾرارƗ المرتفعة واǕرƸ الطبيعǑ (ǖواƗن ǩبراǦيǅ Ƶبد اǘ النعيمǑǛ2004).

و ǦǦǦ دراساƘ Ƥر ǎ ربطƘ بين اƤتبار اǂƗ Ƹ ǕƵن التدريƔ الزائد و مǎƗراƘ بيولوجية ǂدراسة

دراسة A. Favre-Juvin و ƤǛرون ƾǛيǂ استنتǰ الباƾǫون ƵǬ ǰ Ǹن ǦǦǦ ارتباط بين المǎƗراƘ الǦǰتية

اǕƤتبار اǂƗ Ƹ ǕƵن التدريƔ الزائد للاƗǂة الفرنسية للطƔ الرياضǑ SFMS و المǎƗراƘ اǕƤلينيǂية

الموضوƵية ƠǑ ǂ ǞƗ من االياساƘ الƾيوية التǦǰية والتوازن المائǑ Ǜ والراƾة االلبية والوƵائية والتنفسية و

الجهد Ǜ والتǂييƸ اǕيƛ Ǘ ǗنائǗ ممارسة الرياضة (Favre-Juvin . و ƤǛرون2003).

ǂƘǇǇ ǊǣƬ دراسة العǙǊǋƼقة الموجودا بين النتائǇ الرياضية المǛǗƢǇة و المنجزا و اƤتبار الǂƬƧ ƧǇǆ

التدريƔ الزائد ǑƟ دراسة Bricout و اǙƤرون . نتائǇ ǇǆǇǇ الدراسة ƟƸǗǊƳ ǇǋǇǇǈاƘǇ ارتباط بين اƤتبار

الǂƬƧ ƧǇǆ التدريƔ الزائد للƬرǂة الفرنسية للطƔ الرياضǑƟ SFMS و النتائǇ المنجزا من طرƧ

الرياضيين .و ƟǂƟد الباƠƸون ƟǇ ǇǆǇ اǙƤتبار ǇǇو ƟداǇǇ مفيدا للمدرƔ و لطبيƔ الرياضة Ǚمما يسمƞ ƧǇǆ

وجǇǈ اƤصو ƒ ƸǗهور ارتباط معنوƽ للǂƬƧ ƧǇǆن ƞالة التعƔ(2003, Bricout et autres) .

ƾǇ ǇǆǇǇ الدراساƘ و من ƟǇǆداƞها اǙساسية و ǑƟ Ƥطوطها العريضة ǙالتعرƧ ƧǇǆƽ التدريƔ الزائد و

ايجاد ƟداǇǇ Ɵو وسيلة سهلة للǂƬƧ ƧǇǆǇǆلي مبǂرا و بطريقة غير معادا .

اƳتمادا ƧǇǆƽ ما سبǂ ǂƹǇǇرا سيرǂز البƞ ǂƟǇǆƽ ƧǇǆƽ دراسة ƠƸر التدريƔ الزائد ƧǇǆƽ ƟǊراد العينة Ǚو

ربط ناتǇ اǙƤتبار للǂƬƧ ƧǇǆن التدريƔ الزائد للƬرǂة الفرنسية للطƔ الرياضǑƟ SFMS بنوƳ

الرياضة(ƟرديةǇǇ ǇǇ جماƧية) Ǚو بنوƳ المسǂن ǋƟǇǆǇǇ داƤǑƟ ƤǂǇǇ اƤارجǑƟ ǙوǇǆǇƞ ƔƳسƞ المƞاور السبعة

المǂونة لǙƤتبار.بƞ ƟيƧدد الدراساƘ التǑƟ ǇǆǇƟ ǇǇƠƸ ǇǆǇǇ الدراسة قليلة و ƞديƠة اǙƤصة ǑƟ الجزائر.

و ǇǇǂǇ تتƞدد ǇǇداƧ البƞ ƟǑƟ ǙƟجابة ƧǇǆن اǙسئلة التالية :

1. ما ǇǇǇƟ الفترا الزمنية (Ɵترا اǙƤتباراƘ التطبيقية و النƸرية ǇǇ Ɵترا الدروƩ التطبيقية...) التǑƟ

يتƠƸر Ɵيها ƟǇǇراد العينة ƞسƔ اجوبة اǙƤتبار التدريƔ الزائد ؟

2. ǇǇǇƾ ǇǇǇǇǇǇǇ Ɵروǂ Ɵردية ǑƟ اǙجوبة ƧǇǆن اƤتبار الǂƬƧ ƧǇǆن التدريƔ الزائد ما بين ƟǇǇراد العينة

الممارسين لرياضاƘ Ɵردية و الممارسين لرياضاƘ جماƧية ؟

3. ǾǸ ǶǸƬƫ ƽ روƽ ƽردية Ǒƽ اǓجوبة ǻǹ ƩȂ‡اǓتبار ǻǹ ƨ التدريƐ الزائد ما بين ƿراد العينة اǴǀين يتابعون النǜǼǿ الداǴǏ و اǴǀين يتابعون النǜǼǿ اǴǀارجǏþ

4. ǾǸ الرياضيين Ǒƽ اتصاǾ متواصǾ مǝ مدربيهǶ و يتبادلون معهǶ اǓǀبار ǻما ياومون بƙ Ǒƽ معهد التربية البدنية و الرياضية þ

5. ǾǸ ǶǸƬƫ متابعة ƩƽǴية للرياضيين من جانƐ اǓستراجيþ

و بناƾ ǻǹ ما سبƽ ǀƩǚǷ الباƦ ǀƩ بالدراسة اǓستطǓǻǹية ƽǺƿ تطبيƽ الدراسة اǓساسية بƹرƯ جمǝ البياناǧ و اǓجابة ǻǹƹ التساƻǓƽǂǺ بعرƯ و تفسير النتائƲ Ǒƽ ضوƿ ‡Ǿ ما تطلعا ǻǼǹ .

استعان الباƦ ƭ بوسائǾ ǻǹƹديدا تƫمن Ǒƽ المراجƴ (ǀƫƐ ƩƐǀƫ المجǓǀƬ المواƽǾ اليƫترونية ...) و ادواǧƽ ƩǴǀر لجمǝ البياناǧ و المعالجة اǓصائية .

لما اǴǀطة العامة للبƦ ƭ اسماǧƽǓ الƽ Ǚǘǻǹ ǓǏǹǓǸǓƩدمǏ ǾƬ ǹ للبƦ ƭ و بابين يضمان ǝƬ Ʃ ƽصوǾ مرتبة ƭسƐ متطلباǧ البƦ ƭ و ǑǸ ƫالتاǒ :

المـــــدǴǀل العـــــــــــــــــــا : يضǶ مƩƫلة البƦ ƭ ƯǓƽ رضياǧ و ǶƩǺǓدا البƦ ƭ مǝ تƦديد مصطǴƬǂǾǹ و مفاǶǸيǾƽ ǹƽزائد الدراساǧ السابƽة التǑ تناولǧ الموضوƐ . مناƩƽة تǴǂ الدراساǧ و ƫيفية اǓستفادا منها مǝ ƩƫǄر ما تميز ǶƩǼǸ الدراسة ǻǹ الدراساǧ اǓǀرǑ .

البـــــــــــــــــــــــاب اǓول : بعنوان الدراسة النǜرية و يضǶ ƽǓǺƽ ƽصوǾ :

الفصل الǕول:بعنوان التدريǤ الرياضǑ ǚمفهومǊ و مبادئǊ. ǇǨ الفصý مناþ بضبط مفهوǕ التدريǤ الرياضǑ وǅرƠ مبادئǊ و مƤتلǦ طرǦ التدريǤ الرياضǑ. ǊǙ تطرقنا ǙǓ ǚنǛمة انتاǍ الطاقة و التƤطيط Ǒǧ الميدان الرياضǑ .

الفصل الǜاني:بعنوان مفهوǕ التدريǤ الزائد من ƤýƤ مƤتلǦ مƠاورǉا. Ǒǧ ǇǨ الفصý ضبطنا مفهوǕ التدريǤ الزائد و السبعة مƠاور المǂونة ǊǏ ƠسǤ اǂتبار الƬƮǦ ǅن التدريǤ الزائد .و تطرقنا اǙ ǓلǕسباǤ المǘدية للتدريǤ الزائد ǚǅƦراضǊ و طرǦ الوقاية منǊ.

الفصل الǜالǜ:بعنوان ǅƠƦق التدريǤ الزائد بالǕسترجاǓ. مناþ ǂما Ǒǧ السابǦ بتعريǦ الǕسترجاǓ Ǒǧ الميدان الرياضǑ ǚǏيƬ ǏǬ تƠليý لƠǕسƩ الفسيولوجية ǚǕتماǊǬ ǅملية الǕسترجاǓ ǚǊǙ تطرقنا لطرǦ الǕسترجاǓ المتنوǅة بƠيƬ ǚǏاينا الضوǁ ǅǓǚ ǊǏد Ƭ طرǦ الǕسترجاǓ المستعملة Ơاليا .

البـــــاب الǜاني:بعنوان الدراسة الميدانية و يضǕ الفصý الرابǤ و الفصý الƤامƩ :

الفصل الرابǅ:و ǇǨو معنون بطرǦ و وسائý البƠƬ .تǕ تƠديد و ضبط الƬروط المنهجية للدراسة من دراسة استطǅǗية ǚǊدواƖ البƠƬ ǚمواصفاƖ ǅينة البƠƬ ǚمجاǗƖ البƠƬ والمعالجة الǕƠصائية .

الفصل الƤامƩ:بعنوان ǅرƠ ǚتƠليý و مناقƬة النتائǰ. ǇǨا الفصý ǅبارǅ ǅن جمý المعلوماƖ ǚتƠليلها و معالجتها اƠصائيا Ǒǧ ضý الفرضياƖ المطروƠة .ǊǙ مناقƬتها بالǕجابة ǅن الǕسئلة المطروƠة Ǒǧ الدراسة و التƠقǦ من صƠتها .مǤ طرƟ Ǒǧ الƤير اƬǂاليا Ɩ مستقبلية.

و ﻣﻨﮭﺎ الباحث ǁljƌŶ الدراسة بالتمة و مراجع و مƌǀŝ .اما يفوق الباحث ǁƌر بعƢ المƬادر و

الصعوباƘ التي تلاǁƞ الباحث ǁŶƌ انجاز البحث ǁƌر منها:

- ندرا الدراسات في موضوع التدريƃ الزائد في الجزائر و الوطن العربي و صعوبة جلƃ الدراساƘ

الأجنبية .

- مرƘ الدراسة في جانبها التطبيقي بمرحلة حان الطلبة في الحƬير من الجامعاƘ الجزائرية و منها معهد

التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 اضراƃ مما الزم الباحث بتغيير فترا الدراسة .

و بفضل الله عز و جل ثم التوجيهاƘ العلمية و المنهجية و الخاصة بالمشرƦ الƬƌƢ البحث في

ميدان التƋثير بدون ان ننسى المساعدا المستمرا لزملائي المهنة تمƘ ǁljƌŶ الدراسة .

الٓش ـ ـ ـ ـكالية

مرة ă التدريɣ الرياضǑ الƠديƗ ƖƖƵ دا مراƠý ƥý ما يوصدý لنا Ǒ5 الƠالة التǑ نعرƼها ƵǈƖƵ اليا Ơ

Ǖ بƠيƗ Ɨ ƙاƙ منذ االديǆ توجد ƫƮالية التƠضيرامƙ ǕنوƵها Ǖمدتها ǕǕǂƼداها...بƠيƗ ياوý Ferré و Pƈرون

ǕǕǂ"بعد ƲهورƲ المنا5سة و البƠ ƗƵن الǕداǕ Ɖ العاǑǇ المستوƖ والفوز Ǖجاƙ ƖƵاديا ƫƮالية برمجة التدريبامƙ

وƙيفية التدريɣ Ƶند الǕعريƫ Ǒ5 االديǆ Ǖوبهد ƧƠ تضير الǕعاɣ الǕولمبية الرياضيون ƙانوا يتمرنون

ƵراƫƮ امƙ الƫهور.وبيƖ Dupond و Pامرون (2007) ƙاǕ ƵǕن Ferré ǕǕǂ Ǒ5 االرن الƠامƩ ƥý الميǕǕد

ƙتاɣ Iccus de Tares ƙتيɣ ƖƵ التدريɣ وǕǆǂǂƙ تاɣ ƙيتƙǂǆ Ƶن الموضوƔ يرجƔ ý Flavius

Philostratus ƙǂƵ 245-170 بعد الميǕǕد ƙƠƙمƵ نوان Gymnasticus يƠتوƖ ƖƵ مواضيƔý معاصرا

ƙالتسPين ǕالتƼƵية ǕالنوǆǕ. ... . (Ferré.J et autres ,2009 ,p 457) .و ما جاƉ بǈǂ Massicotte و

Pƈرون ان " التدريɣ Ǒ5 النƙاطامƙ البدنية ƙان Ǒ5 الفترا 1200 اǕ 3000 ƥý الميǕǕد Ƶند الǕعريƫ Ǒ5

الفترا المينويان Minoenne بƙرتا Ǖ الدليƖƵ ý ƲƲ " Ǒ5 ƠƖ P واǕتƫǂ (sceaux) من ƠجرƠ " Ǒ5 متƧ

Ashmolean بƙǂسفورد Ǖسمƙ Ơبالƙ Ƭ ƧƵن ƢǕن المينويين يǂدون تمارين بدنية... .وƥƖ ƙ ƲƲ ƵǕن تاريƣ

التدريɣ و تطورǌا Ƶبر العصور ǕǕǂ Ƶند الفراƵنة ƙانƙ ƲƲǈǈ ممارسة رياضية Ǒ5 مصر ƥý دوǆǂ

الفراƵنة للƙƠǆ Ǖ"تهد Ƨ االǆ اƙتساɣ االوا والمهارا Ǒ5 الدƝǂƔ Ƶن النفƩ ǈǈǈ ƙƙǂر من 3000 سنة ƥý

الميǕǕد(34-21 Massicotte.J.P et autres ,1984 ,pp). ǈن العرɣ منƥ االديǆ ƙانوا يهتمون

بالتدريɣ و يƠƙون ƵǈƖǈ وƢƠسن دليƖƵ ý ƲƲ ƥý Ƶمر بن الƠطاɣ رضǑ اƷ ƵǕǈǂ"لموا ƢوǕƙǂ

الرمية و السباƠة و رƙوɣ الƠيý " .وƙƲ Ǒ5 العصور ǕǂƥǕ ƥý مجǑƈ الǕسǕǕǆ بƠيƗ يǂƙد Ulmann

ǕǕǂ Ǒ5 تلƲ الفترا ƙان ǈǈǈ ƫƫ ار لمنا5سامƙ بدنية تPضýǈ لمعايير مماǈلة Ƶند العرɣ و اليابانيين Ǒ5 ديƥǆ

الزمان وǂǁǂ Ƶند اǁǁ ƵنǇǁǁ Ťǁǁ Ƶند تاسيǅǁǁ Ɣلعاǁ ǁǁ اǂان ǃǂ ǁ Ƶند الǂبار و ǂǂǁǁ Ƶند اǁطفاǁý)

322 p, 1997, Ulmann.J)."Ǒ5 الارون الوسط ǂان ǃǁǂ دوراǁ Ƙǁ للنǁطǁ Ƙǁ البدنية Ƶنيفة ǂالمبارزاǁ

الفروسية ǁالمبارزاǁ Ƙ بالǁساةơ... ơتاǁ موǁ Ƙ ǃǁنراǁ ǁǁǁǁ (Henri 2) ماǁǁǁ ǁرنسا بسبƔ جروθ تاǁǁǁǁ

ýǔP مبارزاǁ اروسية Ƶǁǁ 1559 ǁǁ توǁ ƻ ǃǁǂ النǁطǁ الرياضǑ الفردǁ و العنيƻ ǁǁ ǁǁǂ ǁǁ ǂان ǁP f ǁǁ

بالسادا والنبǁĆ... ǂǁǁ ǃǁǁ ǁ Ɣلعاǁ ǁعبية ماǁ ý لعبة الǂراǁ la soule...(p, 1987, Thill.E et autres

497) .لعبة الǂراǁ ǁǁǁǁ Ǒǁ سǁǁلة اǁلعاƔ الǂروية اǁديǁةơ.

Ǒ5 الارن الǁامن ƵǁT ر و الارن التاسƔ ƵǁT ر بدǁ Ƙ تجرة ǎ ǁضيراơ Ƙ و تدريباǁ Ƙ Ǒ5 ǂTý بسيط ǁبيǁ ơ ǂ

ǁǁ يǂن ǁǁǁǁ اǁتماد ƵǁǁǁǁǁT سǁ Σ Ƶلمية Ǒ5 بناĆ تاǁǁǁ التدريباǁ "ǃǁǁ ما ǁTا رǁليǁ مجموƵة من المǁلفين ماǁý

المƻ ǁǁ Lowsh Ƶǁǁ 1800ǁ ơسǁ Ɣ ما جاĆ ǁǁ الربضǑ ơيǁ ǂ ǁǂد Ƶǁǁ ǁن مفهوǁǁ التدريƔ الرياضǑ ǃǁو

نفسǁǁ ما جاĆ Ǒ5 مفهوǁǁ اǁنجليزǁ للتدريƔ الǁǁ ǂان ƵبارǁƵ نǁ اǁادǁ للاơǂرة دون التفǂير Ǒ5 التمرين

ơتاǁ الوصوǁý ǁǁǁ تاǂنياǁǁ جيد دون معرǁة الهدƻ منǁǁ(ǂماý جميý الربضǑ ǁ2004ǁ Ǖ f 11) .

Ǒ5 وǁتنا اǁơǁǁǑ ǁǁǁǁ متطلباƘ ǁ المستوǎ العاǁǑ ǁơسǁƔ Pصوصية ǂý الرياضǑ و مميزاƘ ǁ الرياضة

الممارسة ǁو وǁ5 الهدƻ المرجو الوصوǁý ǁǁليǁ :ýǃǁ الهدƻ يتبƔ منطǁ التǂوين ǁǁǁ يتبƔ منطǁ

المناǁسةþ و "ǁǁǁ من الوǁǃǁǁ نبǁơ ǂ ǁن نموǁǁǁ Ƶ معيار ǁ للتدريƔ الرياضǑ. اǂن ǃǁǁ ǁ يلǁǑ التفǂير Ǒ5

التدريƔ و التساǁý Ǒ5 ǁǂاليتǁǁ" (Ferré.J ,2009 ,p 459) .ǃǁǁ تساǁý ياودنا مباǁTا ǁǁ ǁǁ Ƶينة بǁơǁǁ

ǁبالǁP f ǁǁنهاǁǁ Ǒ5 ǁالơ تاǂوين Ǒ5 ميدان التربية البدنية و الرياضية ǁين يمارسون ǁطǁ Ƙ بدنية و دروΣ

ǁارية و Ǒ5 نفǁ Σ الوǁ Ƙ مرتبطون بǁǁندية رياضية يتدربون معهǁǁ و يǁTارǂون Ǒ5 مناǁساƘ رياضية Ǒ5

ǁصصهǁǁ. الرياضيين Ǒ5 دراستنا ǁǃǁǁ ǁǃǁو طاǁƔ معهد التربية البدنية و الرياضية Ǒ5 السنة الǁانية

ﯾﺣﺿر ﻟﯾﺳﺎﻧس ﺗﺳﯾﯾر ﯾﻣﺎرس ﻧﺷﺎط رﯾﺎﺿﻲ ﻓﻲ إطﺎر ﻣﻧظم ﺑﻧﺎدي ﻣن اﻷﻧدﯾﺔ اﻟﺟزاﺋرﯾﺔ .ﻛﻣﺎ

اﻷﻓراد اﻟﻌﯾﻧﺔ ﯾﺑدؤون اﻟﺗدرﯾﺑﺎت ﻣﻊ ﻧﮭﺎﯾﺔ ﺷﮭر أوت و ﺑداﯾﺔ ﺷﮭر ﺳﺑﺗﻣﺑر،وﯾﻌرف اﻟﺗدرﯾب ﻣن

طرف اﻷﺧﺻﺎﺋﯾﯾن ﻓﻲ اﻟﻔﺳﯾوﻟوﺟﯾﺔ "ﺑﺄﻧﮫ اﻟﻣﺛﯾرات اﻟﺗﻲ ﯾﺑذل ﻓﯾﮭﺎ اﻟﺟﺳم ﺟﮭدا اﺿﺎﻓﯾﺎ أو ﻣﻊ ﺗﻛرار

اﻷداء ﯾﻧﺗﺞ ﺗوﻟﯾد اﻧﺳﺟﺎم ﺑﯾن ﻣﺧﺗﻠف أﺟﮭزة اﻟﺟﺳم اﻟداﺧﻠﯾﺔ و اﻟﺧﺎرﺟﯾﺔ ﻓﯾﺻﺑﺢ اﻟﻌﻣل

اﻟﺑدﻧﻲ اﻟﻣﻧظم (اﻟﺗدرﯾب) اﺳﺎﺳﺎ ﻹﻧﺳﺟﺎم ﺟﻣﯾﻊ اﺟﮭزة اﻟﺟﺳم (ﺳﻣﯾر ﻋﺑد اﻟﻠﮫ رزق، 2004، ص 18)

.وﯾﻌرﻓﮫ اﻟﺑﺷﺗﺎوي و اﻟﺧواﺟﺎ ﺑﺄﻧﮫ "ﻋﺑﺎرة "ﻋن اﻟﺗدرﯾب اﻟرﯾﺎﺿﻲ ﻋﻣﻠﯾﺔ ﻣﻧظﻣﺔ ﻟﻠﺗرﺑﯾﺔ اﻟﺑدﻧﯾﺔ اﻟﺷﺎﻣﻠﺔ

اﻟﺗﻲ ﺗﺧﺿﻊ ﻟﻸﺳس اﻟﻌﻠﻣﯾﺔ و اﻟﺧﺎﺻﺔ اﻟﺗرﺑوﯾﺔ أو اﻟﺗﻲ ﺗﮭدف اﻟﻰ اﻟوﺻول إﻟﻰ اﻟﻣﺳﺗوﯾﺎت اﻟﻌﺎﻟﯾﺔ ﻓﻲ

اﻟﻧﺷﺎط اﻟﻣﻣﺎرس (ﻣﮭﻧد ﺣﺳﯾن اﻟﺑﺷﺗﺎوي و أﺣﻣد اﺑراھﯾم اﻟﺧواﺟﺎ، 2010، ص 27) ،ﻓﻲ ھذه اﻟﻔﺗرة اﻟﺗﻲ

ﺗﻧطﻠق اﻟدراﺳﺔ ﺑﺎﻟﻣﻌﮭد اﻟﺗرﺑﯾﺔ اﻟﺑدﻧﯾﺔ و اﻟرﯾﺎﺿﯾﺔ ،ﻓﺗرة اﻟﺗﺣﺿﯾر اﻟﺑدﻧﻲ ﻓﻲ اﻟﻔرﯾق ﺗﻛون ﻣﻧظﻣﺔ ﺑﺣﯾث

ﯾراھﺎ Weineck ﺑﺄن " ﻓﺗرة اﻟﺗﺣﺿﯾر ﻟﻠﺗدرﯾب ﻋﻧد اﻟﻣﺑﺗدﺋﯾن و ذوي اﻟﻣﺳﺗوى اﻟﻣﺗوﺳط ﻓﻲ اﻷداء اﻟرﯾﺎﺿﻲ

ﺗﻧﺎﺳب ﻣﻊ ﺗﺣﺳﯾن ،اﻷوﻟﻰ ﺗﻛرس ﻛﻣﺎ ﺳﺑق ﻟﺗﻧﻣﯾﺔ اﻟﻘدرات اﻟﺑدﻧﯾﺔ ،اﻟﺛﺎﻧﯾﺔ ﺗﺧص ﺑﺎﻷوﻟوﯾﺔ ﻟﺗﻧﻣﯾﺔ

اﻟﻘدرات اﻟﺧﺎﺻﺔ ﻣﻊ ﺗﻛﯾﯾف اﻟﺣﺟم و اﻟرﻓﻊ ﻓﻲ ﺷدة اﻟﺗدرﯾب. أﻣﺎ ﻓﻲ اﻟﻣﺳﺗوى اﻟﻌﺎﻟﻲ ﺷدة اﻟﺣﻣل و

اﻟﺣﻣل اﻟﺧﺎص ﺑﺎﻟﺗﻘرﯾب ﯾﮭﯾﻣن ﻋﻠﻰ ﻛﺎﻣل ﻓﺗرة اﻟﺗﺣﺿﯾر(Weineck.J ,1997 ,p 47) ﻛﻣﺎ ﻋﻠﯾﮫ ﯾﻛون

اﻟﺣﻣل ﻋﻧد اﻧطﻼق اﻟﺣﺻص اﻟﺗطﺑﯾﺎﯾﺔ و اﻟدروس اﻟﻧظرﯾﺔ ﻓﻲ ﻣﻌﮭد اﻟﺗرﺑﯾﺔ اﻟﺑدﻧﯾﺔ و اﻟرﯾﺎﺿﯾﺔ وﻓﺗرة

اﻟﺗﺣﺿﯾر اﻟﺑدﻧﻲ "ﺗدوم ﺑﯾن ﺳﺗﺔ (06) إﻟﻰ ﻋﺷرة (10) أﺳﺎﺑﯾﻊ ﻓﻲ اﻟظروف اﻟﻌﺎدﯾﺔ (Costill.L.D et

autres,1994 ,p 149) ﻟﻛﻧﮭﺎ ﺗﺧص اﻟﺗﺣﺿﯾر و ﻧوع اﻟرﯾﺎﺿﺔ اﻟﻣﻣﺎرﺳﺔ و ﻓﺗرة ﺑداﯾﺔ اﻟﻣﻧﺎﻓﺳﺎت .

ﻓﻲ أواﺧر ﻣن ﺷﮭر أﻛﺗوﺑر ﺗﻧطﻠق اﻟدراﺳﺔ ﺑﻣﻌﮭد اﻟﺗرﺑﯾﺔ اﻟﺑدﻧﯾﺔ و اﻟرﯾﺎﺿﯾﺔ ،وھﻲ ﻓﺗرة ﺗﻣﺛل ﻧﮭﺎﯾﺔ اﻟﻔﺗرة

اﻟﺗﺣﺿﯾرﯾﺔ ﻓﻲ ﻧﮭﺎﯾﺔ وﺑداﯾﺔ اﻟﺗﺣﺿﯾر اﻟﺑدﻧﻲ اﻟﻌﺎم ﻓﻲ ﻣﻌﮭد اﻟﺗرﺑﯾﺔ اﻟﺑدﻧﯾﺔ و اﻟرﯾﺎﺿﯾﺔ ﻓﻲ ﺣﺻص

التطبيابة Ŏ5 مـتاƤ Ƨ الوداǋ Ʀ وǋǊ Ŏ دیدا Ƶ (ƊلعƔ ǖوƥ ăالجمباز ƠالسباƠة Ơ ƝƛƟة البدنية Ơ‡را السلة Ơ‡را

الطائرا التربية العملية) ماسمين ƵƖǏ زيادا ƵƖǏ ƇالاربعاƠ ƠƝƛنين ƠƝƛ Ʀ السبƠ ǋǊ و ǋƊ ƊياƊ ƛƝة ƵƖǏ الدروƩ النƠارية

ƝƠد والƛƝƛƝ (ƊنƠار ƠƝمار Ɗǋ 01) ‡يƧ ‡يمـن للرياضƠ ان يتƊƥƊǋ مـƔ ƠƝǋ ƥƠالمـ الجديد ǋ ‡يƧ ‡يمـن

الربط بين الدراسة و التدريباƦ Ŏ5 الفريƨ ǋ بدون Ɗن ننسƠ بƊن الƛ‡ير يتابعون ǋƊƠنƠ داƤƊƛ Ŏ5‡يƧ يƠ‡ون

التدريƔ مـƔ ƊǋƥǋƠ Ɗǋ ‡يƧ يمـن للمدرƔ Ɗن يتǋ‡ƠƊ Ŏ5 ƠƝمـ الرياضƠ ǋ بيƠ ‡ من المعروƧ Ɗن مراƥبة

ƝƠمـوƛƦ التدريبية و التناƊسية ǋƊو الجوǋƊر Ŏ5 العملية التدريبية ƠياوƔ ƤريبƋ ان "الƛ‡ر التصوراƦ ƠوƔ

ƝƠمـوƛƦ التدريبية والتناƊسية يمـ‡ن Ɗن تعطƠ المƠƊراƦ الƛتية :ƝƠƊجƊ الƛجماƝƠ للعمƔ (ساƵة) ƊƠƝجƊ

الƛجماƝƠ للعمƔ (ƊƊ‡) ƵƠدد ƊياƊ ƊƊ التدريبية ƠالعدƊ الƛجماƝƠ للدروƩ التدريبية ƵƠدد ƊياƊ ƊƊ المناƊساƦ ƵƠدد

الƛنƊطƊƛƝƥ ƠƝƛƠالتباƊ‡ƦƤ والصراƦƵƖ و الƛلعاƔ و ǋǊ‡ƨ....(ريسان مجيد Ƥريبط 1998Ơ Ơ ƒ 290) Ơو

من المعروƧ Ɗن االدراƦ البدنية مـƠدودا Ƶند الƛنسان ƠǊƨƩ ما يƊ‡د ƵليƝƝ الباƠ Ŏ5 ƊƵƖ ƠƝƛƠ الفسيولوجيا جƛƔ

الدين ƊنƊƝ " ƛ‡Ɣ انسان سعة (ƊƠ‡) وƊيفية مـƠددا ƵƠتمادا ƵƖǏ العوامƔ الداƤلية و ƤƊرă Ƥارجية ƊتƠهر

مدة ă واسƔ من الفروƨ و الƛƤƊƝƛƠ الفردية بين الƛفراد(مـƠمد ƵƖŎ جƛƔ الدين 2004Ơ Ơ ƒ 267) ƠǋƨƊ

ما يƊ‡دƊ ‡ما ƭ و ƤƊرون "Ɗن ƊƠديد متطلباƦ التدريƔ يجƔ Ɗن يƠ‡ون دائما ƵƖǏ اساƩ الƛمـ‡انياƦ و

االبلياƦ الفردية و ƝƝƮ الƛن التدريƔ الفعاƔ يتطلƔ ƊƠديد متطلباƦ التدريƔ بصورا مناسبة لƛستطاƵة

الفردية من ƠيƊ ‡مية و ƤدƤ الجهد البدنƠ(الƛزƊ يوسƧ ‡ما ƭ وƤƊرون 2006Ơ Ơ ƒ 267)ƠƙƊ ƝǋǊ

يضطرنا االƊ Ɗن نتساƔƊ ƔǋƊ مدرƔ الرياضƠ ƝǋǊ يƊƤƥ بعين الƛƵتبار Ɗو ƵƖǏ دراية بƛ‡ من ƊƠجƊ الساƵƠ

Ŏ5 التدريباƦ بالفريƨ و الƠصƒ التطبيابة Ŏ5 المعهد التربية البدنية و الرياضية ǋ ƠǋƛƔ الرياضƠ يعطƠ

جدوƔ تƊوƥيتƝ لمدربƝ ǋوƔƊǋ ƝƝǋǊ يƊƤƥƝƝ بعين الƛƵتبار Ƶند انجاز برنامجƝ التدريبƠǋ بيƠ ‡ ǋنااƝƝ ƊرƨƊ

بين ما يادƊƠ للرياضƠ Ŏ5 الƠصƒ التطبيابة بالمعهد بيƠ ‡ يرă رزƨ Ŏ5 ƝƝ ƊƊ الƠصƒ التدريبية و ما يادƊ

بقننا "يجɣ ان نعلǅ بقن ǈنالا ǅرʓ ‡بير بين Ƶملية التعلǅ الرياضǑ و التدريɣ ان ƦǪǕ Ƶملية التعلǅ الرياضǑ

ǑǊ مرƠلة تسبʓ مرƠلة التدريɣ Ǖونستǅ Ɗدة التعليǅ الرياضǑ Ǒ5 Ơياتنا من ƥǖƤ دروƩ التربية

البدنية(سمير Ƶبد الƳ رزʓ 2004Ǖ ǖ صǕ f 18-19)ƦǊ لتوضيƠ ǈǊمية الدروƩ التطبيباية Ǒ5 معهد

التربية البدنية والرياضية ‡ونها Ơصة تعليمية تسبʓ الƠصة التدريبية وƉن مستاƥبǊ ƦǊ الطالɣ

الرياضǑ يبنǏ Ƶليها من ƥيƠ الƇتسا‡ɣ المعرǑ5 ǑƠ5 العملية ƜياتǑ5 ǊƜ المستابǊ المهنǑ. ƠالةƵ Ɗǅ

وجود Ƶملية اتصاƥ بين الرياضǑ ومدربǕ ǊƜو ربط وبصفة Ƶامة انسجاǅ بين ما ǈو دراسة و التدريɣ Ǒ5

الفريʓ تنا f االابلية و الداǩعية Ƶند الرياضǑ "ǈن نجاƟ Ƶملية الƇنسجاǅ تتǅ و5ʓ تناسɣ Ɯدا الƠاǩز و

االابلية الجسمية و تƠديد الƠد الƇدنǏ لƠجǅ الƠاǩز ƦƎǕ ‡ان ƠجǅالƠاǩز ‡بيرا و الƜدا Ʃير Ƌابتة ǕƎن

الƇنسجاǅ يǑ ‡ون جيدا وي‡ون ƥƤ من الƠاǩز الƜديد ǕǈǕ ǊƜاƉ بƠجǅ ǫيƥ ǕƉ‡لما ‡ان ماادر ماالربا من

مستوƥ ǫابلية الرياضƘ ǑاƘ مراƠƥ الƇنسجاǅ السرƳ Ǖ ‡و ‡لما ‡ان الرياضǑ بعيدا Ƶن الاياǅ الفعلية

للƠاǩز(زيادا الƠمƥ او ناصانǊƜ)لصبƠ الƊر التدريɣ ǫيǖƠ ƦƎǕ ‡اƘ المستلزماƘ ‡ƊƉ ر من ǫابلية الƠمƥ

الƜصǑƤ Ǖو ‡ان ƤتيارƠ ǅجǅ الƠمƥ و ƜدتǊƜ Ʃير صƠيƠة ƎƎن ƦƥƦ يƌƊر Ƶلǐ ǫابلية انسجاǅ الƇجهزا

الوƊيفية ƠيƉ يƌƊر Ƶلǐ تǫو ƶ تطور المستوƉ ƙو انƤفاضǊƜ(ǫاسǅ Ơسن Ơسين 1998 Ǖ f 130).ƦƦن

Ƶلǐ الرياضǑ اƉن ي‡ون دائما Ǒ5 اتصاƥ مƥ مدربǊƜ وǪƵǖمǊƜ Ƶما يƌديǊƜ Ǒ5 Ơصf التطبيباية بالمعهد

Ƥلاصة ما ǈو مرتبط بالƠجǅ الساƵǑ و استرجاƳ من الƊار ƦƥƦ الƠمƥ البدنǑ و الذǈنǑ "ان العǖƤة المتينة

بين المدرɣ و الرياضǑ تƌƊر ايجابيا Ƶلǐ تاداǅ المستوƙ وƵلǐ العمƥ الجماƵǑ مƥ الƤƕرين ƥǖƤ التدريɣ

و السباǫK و‡ƦƥƦ تجعƥ الرياضǑ مستعدا لتاƥبƥ الƠمƥ العالǑ Ǒ5 التدريɣ(ǫاسǅ Ơسن Ơسين 1980Ǖ ǖ f

17) وǊƦ"ƇستبعاƤ Ɗطورا ضياƳ الاة5 ǑƎداǑ5 التدريɣ بسبɣ ǪصابةƉ و التدريɣ الزائد Ǒ5 ƠالةƦ Ǫ تجاوز مبدƉ

زيادا الƠمƥ ǫابلية جهاز ǩسيولوجǑ معين ǕƦǊ ƥƕƤير يتوƶ Ǫ Ƶن العمƥ(Costill.L.D et autres

(Weineck ƝǆƵ ‡ǭد ما يǭ ƗƦǋÜ (,1994 ,p 144 " ƝƊ Ō5 ơالة ما تر‡نا ‡ý من الجانƔ ƳاŴسترجا و

تجديد الطاقة للتر‡يز ‡ǭ ƊƵ ŎƵ ơمý Ō5 التدريƔǋÜنا يوجد Ƥطورا Ō5 استنفاد الطاقة المƤزنة و النا f

السريý للادراƘ المهارية"(Weineck.J, 1992,p552) .ǫن التدريƔ الزائد ƗǋǀƦرا Ƥطيرا ǭد تǭر سلبيا

ƵƗ الرياضŌ Ʀبدنيا Ʀنفسيا و اجتماƵيا ƗƦǋ"Ƶندما ت‡ون الراơة ƨير ‡5اية و بالتاŌƗ يǭد ǭ ƗƦǋ ǫƗ

(388 f Ü 1998Ü ƤرونƤ و السǭ‡ار ƗƊ سال ǆǋ(ابراǋيǉ) مستواǉ تادǆ ǆƵ و الرياضŌ ‡ǫƗ Ō5 ƗƤافƗ

بمعمƊƤ ǆƵ"رƤ درا الرياضŌ باللايا ƝƗƦǋبوǭلائ ‡ǫƗافة ƵǫƗالية ƦمǑا يǭد ǭ ƗƵ الƵامة التدريƔ Ʀو ǋبوط

مستوǍ اƳƗداǫ Ʀمما ي‡Ʈý متاƔƵ بدنية و نفسية ƗƵ الƔƵƳƗ التŌ بدورǋا تǭد ǭ ƗƵ تƨيير 5سيولوجŌ)

Ō5 ǋنجدƗ الزائد ƦƔ التدريƗ ǭ ƗƵ تǭد ŌƗ التƔ اƳسباƝǋ ǆƵ من.(209 f Ü 2004Ü الربضŌ جميý ‡ماý

التƤطيط وǋ ƗƦǋ ما ‡ǭد ƵǆƝǋ البƮتاو ƗƦ و ƤرونƤ"سوǫ التƤطيط Ʀسوǫ تنفيǋ البرنامƝ التدريبŌ و ƌسبا Ɣ

من. (97 f Ü 2010Ü ƤرونƤ و ƗƦ البƮتاو ơسين التدريبية(مهند ƝƗƦǋ بيئت ƤرƗƦ الرياضŌ بơيا تتعلƘ ăرƤ

ǋنا نتسا Ǉý ǋý للرياضŌ وƘǫ ‡ǫƗ Ō5 للراơة ƳاŴسترجا ǫواǉ بعد ƝƊدائ ơصصƝ التطبيقية Ō5 الجامعة

والتدريباƘ اليومية مƔ ƝǆريƝ5 زيادا ƵƗ المناƘ5سا Ō5 رƤ اƳسبوƔ ǋýǋƤ ƗƦǋ يمنعƝ من الوǫو Ō5

التدريƔ الزائد Ƥ ‡ون Ɗن اŴسترجاƳ جزƓ Ŭ يتجزƗ من العملية التدريبية Ʀو ǋو ضرورƗ و ‡ǭيد"ǫدرا

اŴسترجاƳ ƵامǆƵ ǋ Ō5 الر5ý من مستوă اƊداƓ الرياضŌ و يمǉý Ƶنصر ƊساسŌ Ō5 Ƶملية التدريƔ ƗǆƵ

الرياضيين للوصوý اƗ المستوă العاŌƗ Ʀيتعلمون ƌتضǉ5 ý الطرƘ Ō5 اŴسترجاƳ... ولŴسترجاƳ يستƤدǋ

الرياضŌ طرƘ و وسائƤ ýمتلفة Ʀمǉý السونا ƵƦمامƘ الساƤنة ƦالتدليǉƦ ƝƗاŴسترƤاƓ...(Séve.C

185 ,p 2009,) بدون Ɗن ننسƗ الدو ǋ ǆǋالنو ƦالهادƝ المريƦ ơ و ا‡Ō5 ƗƦǋالتǉ ƦǋريǋýǋƗƦǋ...ية ينطبƘ ƵƗ

Ƥ الدراسة مơý العينة 5ƊƊراد

و يمǂن االوý من ýǘƤ ما تطرقنا ÜǋǇ و نǕرا لƠداǚǞة الموضوƳ و قلة الدراساƘ العلمية ƠسƔ Ƶلمنا

التÕ تناولƘ التدريƔ الزائد Õ5 الجزائر باستƛناǚ دراستÕ Õ5 الماجستير(لǀ نجد ǃ Ï دراسة Õ5 Cerist

ISTSÜ وÕ5 معاǈǇد التربية البدنية)Üو من ýǘƤ ما تǀ تناولǇǋ يمǂن تƠديد مǂǚلة البƠ Ǉ5Õ التساƘǗǓ

الدقيقة التالية:

ǈǋال يظهر لدǎ أفراد العينة حالة التدريب الزائد Ý

و من ǈǋا التساǓý العاǀ نندرǅ بعƯ التساƘǗǓ الƛانوية وǈǋ Õ :

- ما ǈǋ Õ الفترا الزمنية (5ترا اƛǙتباراƘ التطبياية و النǕرية ǐǀ 5ترا الدروƩ التطبياية...) التÕ يتǚǂر 5يها ǃ5راد العينة ƠسƔ اجوبة اƛǙتبار التدريƔ الزائد Þ

- ǈǋý ǈǋناǁ 5روƼ 5ردية Õ5 اǓجوبة ƵنƤ اǓتبار الǂ7Ʃ ƵنƟ التدريƔ الزائد ما بين ǃ5راد العينة الممارسين للرياضاƘ 5ردية و الممارسين للرياضاƘ جماƵية Þ

- ǈǋý ǈǋناǁ 5روƼ 5ردية Õ5 اǓجوبة ƵنƤ اǓتبار الǂ7Ʃ ƵنƟ التدريƔ الزائد ما بين ǃ5راد العينة الǀين يتابعون النǕǀ الداƤلÕ و الǀين يتابعون النǕǀ اƤǓارجÕÞ

- ǈǋý الرياضيين Õ5 اتصاý متواصý مƳ مدربيهǀ و يتبدلون معهǀ اƛǓبار Ƶǂما ياومون بǇǋ Õ5 معهد التربية البدنية و الرياضية Þ

- ǈǋý ǈǋناǁ متابعة للرياضيين ǂƜ5ية من جانƔ اǓسترجاÞƳ

2- فـــــــــــــرضيا I البحƘ

الƩرضية العامة:

مما سبƾ ƿرǂƻ Ǿƿ ƽƿƾǆ الدراسة ƺيما يƤ ƒ مƤتƸƨ برامƝ التدريبيا Ƙ للنواد ǐ بالنسبة للرياضيين ƽو مما نعرƺƽ Ƹن برنامƝ ƽو جدوǇ توƿيƘ السنة الƙانية Ǿƺ تƥضير ليسانƩ Ǿƺ التربية البدنية و الرياضية من ƥيƦ الƥجƿ ǅالساƸǓ الهائǇ المƤص ƒ للƥص ƒ التطبيقية(النƲر ملƘ 01) ƺƽهنا II ƸدƠ متƸيرا Ƙ تتƺƼر Ǿƺ ما بينها و التǏ تنعƥ ƿ ƸǑ الرياضǏ ƥيا ƸǑ ماديا و معنويا ƽو منƴ Ƹƽƾد وجود ƥالة التدريɣ الزائد ƸندƂ راد العينة بدرجاƘ مƤتلفة.

الƩــــــــرضيا I الجزئية

الƩرضية الجزئية الƽولǍ:

يتƺƼر الرياضǏ ƿ ƾƺƼر Ǿƺ الفترا I الزمنية التǏ تجرǎ ƺيها الƿƤتبارا Ƙ التطبيقية و النƲرية للسداسǏ الƙانǏ ƥسɣ الƿƤتبار للƿƤ ƸƵن التدريɣ الزائد.

الƩرضية الجزئية الƙانية:

IIنانƿ ƺروƾ ƺردية ƸƽƘ دƽالة ƥƥصائية Ǿƺ الƽجوبة الƿƤتبار الƿƤ ƸƵن التدريɣ الزائد Ƹند اƺƽراد العينةƽو ƿƾƿ تبعا لنوɣ الرياضة الممارسة (ƺردية و جماƸية).

الفرضية الجزئية الثالثة:

ǆناǉ فرǃ ǋو دǗلة احصائية Ǒǅ اجوبة ǂن اختبار Tƻ ǂن التدريƔ الزائد ما بين افراد العينة الǋين ǆǅ Ǒǅ ǅǊǂ داǊǂ Ǒǅ ǅǊǂ يسǈنون بااحياء الجامعية و الǋين يتابعون ǈǂǅ ǅǊǂ Ǒǅ ǅǊǂ خارجǊǂ يسǈنون مƴ ǅǊǂǇ.

الفرضية الجزئية الرابعة:

الرياضيين Ǒǅ اتصاƧ متواصƧ مƴ مدربيهǅ و يتبدلون معهǅ اǗخبار كما ياومون بǊ Ǒǅ معهد التربية البدنية و الرياضية.

الفرضية الجزئية الخامسة:

ǆناǉ متابعة للرياضيين من جانƔ اǗسترجاƳ و اǈǂن غير كافية.

3- متـغـيـرات البحث:

تنحصر المتغيرات اǗساسية لهǋǉ الدراسة كما ǋو مبين Ǒǅ عنوانها Ǒǅ متغيرين و ǆǋما :

*التدريƔ الزائد .

*الرياضيين .

المتغير المستقل : يعتبر المتغير المستاƧ السبƔ Ǒǅ تواجد ǂǊǆرا معينة(محمد حمار بحƔ و ǅǊ 1995 (89 Ǒǅو ǆǋǉǋ الدراسة المتغير المستاƧ يتمثƧ Ǒǅ **التدريب الزائد** و الǋǆ Ǌ يمكن الايا Ʃ.

ǁŶŶŝŶĞ ŵƚŐŝƌĂƚ ƌĂƟ ŶũĚ ŝĂ ĂĚ ĐĞƌƚ ŵƐƚŶůĂ ĂůŵƌƚďƚĂ ŶĐĞĚ ŝĚ ƋǇ ĨƌĞŝĂ ŵŶ ƌĞĨŝĂƚ ǀŝ ĂůĂƌĂƐĂ ǁĨƟƌĂ ĂůĨƟ ƌĂ ĂůƌŵŶŝĂ ǁŶŽŵ ΘĂůƌŝĂĚĞ ǁĂůŵƐŵ ŶǁĂůŵĚƌďŝŶ ǁ ĂŽƐƚƌĞĂ Ɛ.

المتغير التابع : يعتبر المتغير التابع هو النتائج المتحصل عليها عن طريق تأثير المتغير المستقل عليها (عبد الحميد ابراهيم مروان 2001، ص 85) وفي الدراسة المتغير التابع يتمثل في **الرياضيين** و هو ما يسمى عند المنهجيون الناتج .و هناك متغير تابعة مرتبطة بالمتغير في هذه الدراسة أي الأجوبة والاتصال والمتابعة من الرياضيين.

4- أهــــــداف البحث

الهدف الأساسي من الدراسة هو التوصل لمجموعة من الأهداف منها :

- تعرف على حالة التدريب الزائد لدى أفراد العينة.
- معرفة الفترة الزمنية التي تظهر فيها أعراض التدريب الزائد عن طريق اختبار معين لدى أفراد العينة.
- معرفة ما إذا كان هناك فرق في الأجوبة على اختبار التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية.
- معرفة ما إذا كان هناك فرق في الأجوبة على اختبار التدريب الزائد بين أفراد العينة الذين يتابعون دراستهم و الذين يتابعون دراستهم خارجها.
- معرفة ما إذا كان هناك اتصال بين أفراد العينة و مدربيهم حول ما يقومون به في معهد التربية البدنية و الرياضية.
- معرفة ما إذا كانت هناك مراقبة و متابعة لعملية الاسترجاع من طرف المدربين.

5- أزا_ـ_ـ_ـ_ـمية الدراسـ_ـ_ـ_ـة

تبرز Ǌǐمية ǉǓǉ الدراسة Ŏ5 ǃنها تبƗ ơƗ Ŏ5 ŀيا الرياضŎ بصفة ƵƗامة وطاǁƯ معهد التربية البدنية الǓ ǐ

يمارƩ نƬاط بدنŎ رياضŎ Ŏ5 ơǃدă النوادǐ الجزائرية بصفة ƤاصةǓ و ترƗز ƵƗǐ من الجانƯ ƵƗǐ

الƩơصƒ التطبياية ǃǉناƇ متابعة دراسة و من جهة ǃƤرă ƵƗǐ الƩơصƒ التدريبية الǓ ǐ يتابعها Ŏ5 الفريƾ

من ƗơيƗ التƸƎيرǃǉ و التŎ ƎƬد توƪƬǉ Ŏ5 ơالة تعƯ مزمن الǓ ǐ د يتƙوơý ǐƗ ơالة تدريƯ زائد ƗǂƗون الجƤơ

الساƺŎ Ɨبير بين ما ǉو ơƩص ƒ تطبياية و تدريبياǁ .Ŏǆ5 ơالة ƤƨƗ تنƳيƤ و البرمجة العاǅنية Ŏ5 ơياتǉǉ

اليومية بƗơيƗ سيتاǉƯ الرياضŎ ƵǓý الدراسة ǉǓǉ ƱƗرا ƾسابيƯ ǃǉناǁ Ƭاǅƭ ƧƗترا ǁاǐ ƤǃǅǃǉناƇ تدريبياǁ

وơƩص ƒ التطبياية ǃاǃǉنية ǃǉناƇ ƤتباراǁƤ الوơداǁ التطبياية ǃو الǃǉاǃǉة ǃǉناƇ Ƨترا ƤǓƎتباراǁ النƳارية

سيصاƯ ǅ Ɨơý بơالة تعƯ ƵƗǐ الƤƑýƤ و التدريƯ الزائد ƵƗǐ الƗǃƤ.ǉǈǉǉ من ƵǓý الƎجوبة التŎ تادƤ

من طرƨ الرياضŎ ƵƗǐ اƤتبار التدريƯ الزائد وƩơاورǆ السبعة –التعƯ –الƿضƯ اǉǉǉ ƾ– التوتر –

الƎƗتئƯ –العƬǅاƾ مƱ الƤǓرين –الاوا البدنية ǅسوƨ تơƗý ơƩ ǅ Ɨ ǃ المراơý الدراسة ǅزيادا ƵƗǐ

ربطها بنوƳ الرياضة الممارسة و Ƴروƨ التŎ يعيƫ 5يها ǉǓǉ الرياضŎ بƗơيƗ الوسط الƎجتماƺŎ لهǓǉ

الرياضŎ و Ƴروǉ5 الƤǃǐصية و تصرǉ5اتǉ Ŏ5 ơياتǉǉ اليومية Ŏ5 الوƪǁ ơǉǃŎ سيƗون لها ǃǈر Ŏ5 مستاǉǉǉ و

التƗوين الǓ ǐ يتǉǉǆ Ŏ5 ơياتǉǉ و Ŏ5 معهد التربية البدنية و الرياضية ƤاصةƵƗ من ƗơيƗ تơسين مستوă

التơصين و الƤبرا التŎ سوƨ يƗتسبها ƵǓý ǉǓǉ المرơلة من ơياتǉǉ يدǉǈعǉ ǃƗŎ يƗون ƵƗضو 5عاý Ŏ5 ǉǓǉ

المجتمƯ بتوƳيƨ ما اƗتسبǉǉ وǉǉǉǉ بالơفاƳ ƵƗǐ الصơة و تربية الƤƬباƯ مستاǅبƎ .

ويستفيد من ǇǆŇ الدراسة ƨدƖ جهاƘ :

- الباƛƠون Ǒƙ الميدان الرياضǑ و الراƜبين Ǒƙ التƥصƈ Ǒƙ التدريƔ الرياضǑƯالفسيولوجية و الطƔ الرياضǑƯǂون ƍن التدريƔ الزائد من موضوƘƢ الجديدا التǑ لƙ يتطرƼ إليها الƛǂير.

- المدربون الǄين بدون ƬƬ تسمƠ لهƙ ببناƇ برنامƝ تدريبǑ يƥدƙ ǂƺ طرƨ مǂون لفرƜǈ.

- الطلبة المعاǆد التربية البدنية و الرياضية بصفة ƨامة ƥاصةƯ ǆƌǓƇ الǄين يمارسون ƗƬط رياضǑ Ǒƙ ƽرƞ ƨبر التراƔ الوطنǑ ƯلتنƙيǑ مياتهƙ وƙƼ متطلباƘ الدراسة ƯالتدريباƘ و المناƙساƘ المƥتلفة بدون ƍن ننسƑ ƞالاسترجاƳ.

6- تحـــديد مƻاǆيƓ و المصطلحاƖ البحƘ

- **التدريب :**

ƍƺموƩ Larousse يعرƨ التدريƔ ƍنƌ " التƠضير لرياضةƯ لمناƙسة "(Larousse,1989,p344).

ǂƠو البƖ لتƠسين االدراƘ البدنية بفضƓ إنجاز اضطراباƘ بيولوجية متعاƺبة (Séve. C 2009 ,p 3).

و ǂƬƮƬ يعرƨ التدريƔ بƌنƌ "مجموƨة من التمريناƘ المǂيفة ƯƬدتها تزداد تدريجيا بتƠƛيƯ الناتƝ ǇǑ تƺيراƘ بيولوجية Ưنفسية و تانية ƯƠيƖ تسمƠ بƌنجاز ƍƢƑƍ ǈƍداƇ مهارƑ مم ǂن(Thill .E et autres, 1987 ,p 156).

ﺃﻣﺎ ﺍﻟﺒﺎﺣﺚ ﻓﻴﻌﺮﻑ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺑﺄﻧﻪ ﳎﻤﻮﻋﺔ ﻣﻦ ﺍﻟﺘﻤﺮﻳﻨﺎﺕ ﺍﻟﺒﺪﻧﻴﺔ ﺍﳌﺨﺘﻠﻔﺔ ﻣﻦ ﺣﻴﺚ ﺍﻟﻨﻮﻉ ﻭ ﺍﻟﺸﺪﺓ... ﺣﻴﺚ ﺗﻬﺪﻑ ﻹﳒﺎﺯ ﺃﺩﺍﺀ ﺭﻳﺎﺿﻲ ﻧﻮﻋﻲ.

- **ﺍﳊﻤﻞ :**

ﻣﻌﺠﻢ Larousse ﻓﻴﻌﺮﻑ ﺍﳊﻤﻞ ﺑﺄﻧﻪ "ﻣﺎ ﳝﻜﻦ ﺃﻥ ﳛﻤﻠﻪ ﺍﻹﻧﺴﺎﻥ ﺍﳊﺼﺎﻥ، ﺃﻭ ﺳﻴﺎﺭﺍ(Larousse,1989,p173)

- ﻭ ﻫﻮ ﻛﻤﻴﺔ ﺍﻟﺘﺄﺛﲑ ﺍﳌﻌﻴﻨﺔ ﺍﻟﻮﺍﻗﻌﺔ ﻋﻠﻰ ﺍﻷﻋﻀﺎﺀ ﻭ ﺍﻷﺟﻬﺰﺓ ﺍﳌﺨﺘﻠﻔﺔ ﻟﻠﻔﺮﺩ ﺃﺛﻨﺎﺀ ﳑﺎﺭﺳﺘﻪ ﻟﻠﻨﺸﺎﻁ ﺍﻟﺒﺪﱐ(ﻣﻬﻨﺪ ﺣﺴﻦ ﺍﻟﺒﺸﺘﺎﻭﻱ، 2010، ﺹ 58).

ﻭ ﻳﻌﺮﻓﻪ ﺍﻟﺮﺑﻀﻲ ﻛﻤﺎ ﻳﻠﻲ "ﻳﺘﻌﺮﺽ ﺍﳉﺴﻢ ﺇﱃ ﺗﻐﲑﺍﺕ ﺧﺎﺭﺟﻴﺔ ﻣﻦ ﺍﻟﻄﺒﻴﻌﺔ ﻭ ﻣﻦ ﺟﺴﻢ ﺍﳉﺴﻢ ﻧﻔﺴﻪ ﻛﻌﻮﺍﻣﻞ ﺩﺍﺧﻠﻴﺔ ، ﻭ ﺃﻭﻝ ﻣﺎ ﻳﺘﻌﺮﺽ ﻟﻪ ﺍﳉﺴﻢ ﻫﻮ ﺗﻐﻴﲑ ﺍﳊﺎﻟﺔ ﺍﻟﺒﺪﻧﻴﺔ ﺍﻟﺪﺍﺧﻠﻴﺔ ﻧﺘﻴﺠﺔ ﺍﻟﺘﻐﲑﺍﺕ ﺍﳋﺎﺭﺟﻴﺔ ﳑﺜﻠﺔ ﲝﻤﻞ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ(ﻛﻤﺎﻝ ﲨﻴﻞ ﺍﻟﺮﺑﻀﻲ، 2004، ﺹ 141)

ﺃﻣﺎ ﺍﻟﺒﺎﺣﺚ ﻓﻴﻌﺮﻑ ﺍﳊﻤﻞ ﺑﺄﻧﻪ ﺍﻟﻀﻐﻮﻃﺎﺕ ﺍﳋﺎﺭﺟﻴﺔ ﻭ ﺍﻟﺪﺍﺧﻠﻴﺔ ﻋﻠﻰ ﺷﺪﺓ ﻭ ﺣﺠﻢ ﺍﻟﱵ ﺗﻘﻊ ﻋﻠﻰ ﺟﺴﻢ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻲ ﺃﺛﻨﺎﺀ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺒﺎﺕ ﻭ ﺍﻟﱵ ﺗﺴﻤﺢ ﻟﻪ ﺑﺘﺤﺴﲔ ﻣﺴﺘﻮﻯ ﺃﺩﺍﺋﻪ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻲ.

- **ﺍﻹﺭﻫﺎﻕ :**

ﺍﻟﻼﻣﻮﺱ ﻓﻴﻌﺮﻑ ﺍﻹﺭﻫﺎﻕ ﺃﻧﻪ ﺣﺎﻟﺔ ﻧﺎﲡﺔ ﻋﻦ ﺗﻌﺐ ﻣﻔﺮﻁ(Larousse,1989 ,p890)

ﺗﺎﺭﳜﻴﺎ ﻳﺸﲑ ﺇﱃ ﺃﻧﻪ ﻋﺪﻡ ﺍﻟﻘﺪﺭﺓ ﻋﻠﻰ ﺍﳊﻔﺎﻅ ﻋﻠﻰ ﺍﻷﺩﺍﺀ ﺍﳌﻄﻠﻮﺑﺔ ﺃﻭ ﺍﳌﻨﺘﻈﺮ...ﻋﻨﺪﻣﺎ ﻳﻜﻮﻥ ﺍﻟﺘﻌﺐ ﻳﺴﺘﻤﺮ ﻭ ﻳﺘﻮﺍﺻﻞ ﺇﱃ ﺩﺭﺟﺔ ﺃﻛﱪ ﳑﺎ ﻫﻮ ﻣﻨﺘﻈﺮ ﻓﺈﻧﻪ ﺇﺭﻫﺎﻕ(Riché D,2008,p250)

ﻳﻌﺮﻑ ﻛﺬﻟﻚ ﺑﺄﻧﻪ "ﺣﺎﻟﺔ ﺇﺣﺴﺎﺱ ﺑﺎﻹﺣﺒﺎﻁ ﻭ ﻃﺎﻗﺔ ﻣﻦ ﺍﻟﺘﻌﺐ، ﺣﻴﺚ ﻧﻘﺺ ﰲ ﺍﻟﻘﺪﺭﺓ ﻋﻠﻰ ﺍﻟﻌﻤﻞ ﺍﻟﺒﺪﱐ ﻭﺍﻟﻌﻘﻠﻲ(Aspar J,1999 ,p142).

يعرNJ5 الباơ ƚ بƭǿNJ ơالة من التعƔ المزمن ǻNJǛو ناتƫ عŽ التدريƔ نفسNJ رجƴ للتǿǼǸǾ و بسبƔ الƴǸơ مرتفƴ.

- **اإلحترا5 :**

يعرNJ5 االموƩ ǻNJ "تدمير صơة الفرد ƚبơǻيتوǼ Ž من ǻداǼ Ǹơالطاǻ NJ العادƫ بسبƔ ǂرا ƚ العمƴ والضƹوطƘ(Longman Dictionnary,1987,p129)

اإلơتراƸ (burnout) يمƩ بصفة ƺاصة ƹ ƚPTŰاليرƲ لهǼ صورا مأالية ǼنفسهاŰ(Galem (E,2012, p131

و يعرƩ ƚǂ ǿNJ ƚNJبƭǿNJ "تزامن ƩǼراƳ ƭ5ƴǼ ƔƴالطاǻŽ ƚاليرƫ يترجǼ بتعبير ساƈرPار ǻرضا ضعيŽ بالمردود Ő5 الميدان المهنŐ و اإلơساƩ بǻن ااألƹǻ ƚŃLالمهنية الƺŃصية ǼP نƘاصǀ مƴ مرور الوƘǼ(Varescon .I,2009 ,p213)

يعرNJ5 الباơ ƚ بƭǿNJ تدǻNJǛور نفسŐ يƸا ƚ ƚƺالفرد بسبƔ ǻƚدƫ التوصƴ ǻنجاز ما ينتƝر منNJ ǻơيƚ يƝن ǻن ǼƝيرا ااƺǼرون NJ مƘǼ تدǻNJǛور و ǼنǻNJ ǼصبƠ ƭير ƳاعƴƐ Ő5 عملNJ.

- **التدريب الزائد:**

يعرƸ Ő5 ƚ معجǼ Larousse ǻن التدريƔ الزائد surentrainement ǻNJǛو تدريƔ مفرط لألفراد االدراƘ البدنية (Larousse ,1989 ,p888) .و يعرƸ Ő5 ƚ معجǼ Hachette بƭǿNJ" Ő5 الرياضة التدريƔ الزائد و بدǼǂ ƃرار ǻرزاƳ التدريƔ الزائد يدƴ ǻƚƺ عǻƳ Ő5 التدريƔ الرياضŐ الƺǾƫ يمǂن ǻن يǂون مضر للرياضŐ . يمǂن ǻن يƝهر Ő5 ƳǂƴƐ اƺ ƳPتالƳ بسيط Ő5 االدراƘ البدنية و Ő5 الرƹبة ولǂن يمǂن ǻن يصƴ الƫ الفادان الǂŐ للداƐ5عية(Hachette 2010 ,2009 ,p 1555)

يقصد به الجهد البدني و العصبي الذي يزيد بدرجة كبير عن مقدار ما يستطيع الرياضي تحمله

وينتج عن التدريب الزائد حالة ارهاق معوقة للنشاط البدني و العصبي و يحدث هبوط في

مستوى كفائية و فعالية و غالبا ما تحدث ارهاق التدريب الزائد نتيجة لعوامل متعددا (محمد حسن

علاوي 1998، ص 378 -379).يعرف كذلك بالحمل الزائد"حالة هبوط في مستوى

الحالة مصحوبة بعددة من الاعراض النفسية و الفسيولوجية الناتجة عن سوء تخطيط البرنامج

التدريبي " .كما يعرف بحالة "زيادة حمولة الحمل التدريبي بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة

للدرجة الحمل " (مهند حسين البشتاوي و احمد، 2010، ص 96) .

كما الباحث فانه يرى "ان التدريب الزائد هو ناتج عن عدم التوازن بين قدرة الرياضي لتحمل كبر

التدريب في تزايد الحمل من جهة ومن جهة اخرى راحة اللازمة لاستعادة و الاستشفاء من اثار

الحمل بدنيا ونفسيا وهو عبارة و حالة التدريب الزائد تتسبب من رياضي في حدوث تدهوره.

- **الرياضي:**

يعرف في معجم Larousse الرياضي هو الذي يمارس نوع من الرياضة او عدة

رياضات(Larousse,1989 ,p 874). ويعرف في معجم Longman "هو الذي يلعب او يحب

عدة انواع الرياضات. كذلك هو الذي يشارك في الالعاب الرياضية بروح رياضية يعمها

العدل و الكرامة(Longman ,1987 ,p 1019).

كانت عدة تعريفات للرياضي متباعدة عن بعضها البعض في المعنى و المحتوى نوعا ما لكن ما

جاء عن Cox نقلا عن بعض الباحثين الاجتماعيين يرون في الرياضي "الذي يشارك في برنامج

رياضي بين الجامعات يمكن ان يكون معيارا مقبولا و لكن النظام من الترتيب لا يكن معتمد

من طرƨ الباǓơين .بعƓ الدراساƘ ǾǗƗ تنƊار للرياضيين ƫǂƴǸǳƢƥ ǶĔƢǯ ǲǷƗ يمارسون الرياضة داǷý

ǾƨسسƢǷ و Ǐǂǧ ناد ǎ رياضǉƨ دراساƘ ǂǐǷ ăǺǷالرياضǛƨ و ǪǬƷ ǎ Ƣǳاز ا بجائز ة امتياز ǫǸǳ ƨǨǻ ǂƷ ǊǼǳƢǬȇƢǸǳ

ǉرياضǰƨ (Cox.R.H ,2005, p143) ǽǶǴǳƢƷ Ƣǯ ǳƢǫمفا ǶǰǸǻ ǾƄ ǷǺǷ ăǺǷتص Ǉ ǲǷƗ نف ƫ الفǂا.

Ǆالبا ƨơƸǳ يعرƨ الرياضǉƨ ǰƦǋǶǴƥو الفرد ǪǬƷ ǎ يمار ƫ الرياضة و ǦǤǳƢƥ ǲǳƢƥ مناǇƘساƘ رياضية ơسǶ

مستواǽ و مسجǶǴǳ ǾǷو مسجǶǴǳ ǷǾȈǳƢǬȇ ǉǶǴǳو ǾǷ ǻƢǳƢǬȇ ǉǶǴǳو ǾǷ ǉ ǾǴǳ ƫ نف

الوƙǐ طالǶ جامعǉƨ معهد التربية البدنية و الرياضية.

7-الدراسـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـاƘ السابǬة:

الدراسة الǂولǯ : دراسة للباǓơ ǦǼǐǷوان ǲǷƗ ǶǴǳƢǰƦǋ ǡبد النعيǪǨǷ ǊǴǠǷنوان : اǂǳƢƥ ƦǷƢǸǳƊاǂǳǽǂƷ الزائد

ودرجǉƨ اǂƷǂǳارة المرتفعة والطبيعية ǎƗ بعƓ متǤيراƘ الجهاز المناǽ ". 2004 جامعة الموصǷý

ǛالعراǬ

ǦǼǐǷ ƦǷ ǾǴǳƢƥ ǾǬǳƢƥ ǦǼǐǷ ǎƗ دراسة اǂǳƢƥ ƦǷƢǸǳƊاǂǳǽǂƷ الزائد و درجǉƨ اǂƷǂǳارة المرتفعة والطبيعية ǎƗ

بعƓ متǤيراƘ الجهاز المناǽ.

وǶǴǳǳ ǂǳا ǂƷǳ ǳǯ :

- اǂǳ ǂƷǂǳ ǽن اǂǳƢƥ ƦǷƢǸǳƊاǂǳǽǂƷ الزائد و درجة اǂƷǂǳارة المرتفعة و اƊǂǳ الطبيعǉƨ ǎƗ بعƓ متǤيراƘ الجهاز المناǽ ǎƗ ơالة الراǂǳة وبعد الجهد المتوسط اǂǳǶدا.
- اǂǳ ǂƷǂǳ ǽن الفروǛ بين اǂǳƢƥ ƦǷƢǸǳƊاǂǳǽǂƷ الزائد و درجة اǂƷǂǳارة المرتفعة واƊǂǳ الطبيعǉƨ ǎƗ بعƓ متǤيراƘ الجهاز المناǽ ǎƗ ơالة الراǂǳة و بعد الجهد المتوسط اǂǳǶدا.

وافتر ƭ الباحƘ ما يƋتي :

- وجود ƽروƼ معنوية ƽƓ بعƃ متƺيراƘ الجهاز المناƻƑ بين اƜƢتباراƘ االبلية والبعدية لƊƬƸراƏ الƈمƐƴ الزائد و درجة الƈرارƏ المرتفعة و الƊرƑ الطبيعƓ .
- وجود ƽروƼ معنوية ƽƓ بعƃ متƺيراƘ الجهاز المناƻƑ بين اƜƢتباراƘ االبلية و البعدية لƫƴ من ƊƬƸراƏ الƈمƐƴ الزائد و درجة الƈرارƏ المرتفعة و الƊرƑ الطبيعƓ ƽƓ ƈالة الراƈة (ƽƓ اƜƢتباراƘ االبلية) وبعد الجهد المتوسط الƬدƏ (ƽƓ اƜƢتباراƘ البعدية).

منهجية البحƘ:

المنهƜ المتبƐ ƽƓ ƷƸƋ الدراسة ƍو المنهƜ التجريبƓ بتصميƅ مجموƢة واƈدƏ ƽيها اƜƢتبارين االبلƓ و البعدƐ .

عينة البحƘ:

اƬتملƘ عينة البƈƏ ƢلƑ (8) ƢƜبين الدراجاƘ ƅ تƅ اƜƢتيارƍƅ بالطريƀة العمدية ƅ وƽƀ ƅتƢ ƊضƢƜاƢƜƍ ƅتبار ƑƜƐ ƽƓ ƊروƑ طبيعية ودرجة ƈرارƏ مرتفعة ƅ ƽƓ ƈين تƅ ƊضاƐƴ (7) ƢƜبين منهƅ تعرضوا ƑƜƐ ƊƬƸراƏ الƈمƐƴ الزائد ƑƜƐ اƜƢتبار المتعلƼ بƊƬƸراƏ الƈمƐƴ الزائد ƅ ƈيƏ تƅ استبعاد واƈد من ƢينƏ البƈƏ وƍƸا لعدƅ تورƽ المƬƴراƘ الدالة ƢƜƑ ƊƬƸراƏ الƈمƐƴ الزائد لديƊ بالرƹƅ من متابعتƊ لفترƏ زمنية طويلة .

واستنتج الباحث ما يأتي :

- الفرق بين اختبارات القبلية لكل من الاختبارات الأكسجين الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والحرارة الطبيعية . (تمثل الفرق في حالة الراحة) .
- فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختبار الاستجابة الأكسجين الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والحرارة الطبيعية .
- الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من الاختبارات الأكسجين الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والحرارة الطبيعية

الدراسة الثانية : دراسة تحت عنوان التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدة المنجزة من طرف Laurent Bosquet للحصول على دكتوراه في النشاطات البدنية بجامعة مونريال بكندا سنة 2000.

إشكالية البحث حاليا لا يوجد أي مؤشر فيزيولوجي يسمح بتشخيص التدريب الزائد بدون أي خطر للوقوع في الخطأ. لكن البحوث تتمحور في دراسة المؤشرات البيولوجية معادلا و الأمينات والهرمونات المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب fc و حمض اللبن lactate.

فرضية الدراسة تؤكد أن الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدة أين العمل يكون هوائي في مدة 100 % يسمح بمعرفة أحسن للرياضي والتحكم في التدريب الزائد والوقاية بفضل متابعة f.c وحمض اللبن.

الهدف مٍِ الدراسة:

تهدٍ الدراسة ئٳ التعرٍ ٳٳ ٱان الرياضئ المتٍصٍ ئٳ المساٳة النصٍ طويلة ٳٳ ٳلئ 100 ٳمٍ % ٳٳ ٳٳٳ السابٳٳ يمٱننا الٱٳٳ ٳٳ ٳٳٳ ٳٳ الٳمٍ الزائد و ٳٳٳ بفضٳ معرٳة ٳٳ ٳٳٱ نبضاٳ القلٳ و مٍ ٳٳٳ اللبن ٳٳٳ ٳٳساس ٳٳ ٳٳٳ.

المنهٳ المتبٳ:

المنهٳ المتبٳ ٳٳ ٳٳٳٳ الدراسة ٳو المنهٳ التجريبٳ.

عينة البحث:

ٳينة البٳٳ متمثلة ٳٳ ستة (6) ٳدائين المساٳة النصٍ طويلة و ٳربعة (4) رياضيين الٳلعاٳ الثلاثية triathlétes متوسط العمر 27 سنة.

ٳٳهرٳ نتائٳ مٳتلٳ الٳتباراٳ التٳ ٳجريٳ ٳٳ المٳبر و ٳٳ مٳوٳ الرياضيين ٳن نسبة مٍ ٳٳٳ اللبن تنٳ ٳٳ ٳٳٳ مجهود طويٳ المدة ٳند الرياضيين المصابين بداٳ التدريٳ الزائد بالمقارنة مٳ الرياضيين الٳٳرين ٳٳما بالنسبة ٳٳ لنبضاٳ القلٳ ٳٳ تٳهر الدراسة ٳٳ ٳٳتلٳٳ بين ٳالة الرياضيين ٳٳٳ التدريٳ الزائد وٳٳ الٳالة العادية و ٳٳٳ ٳٳ ٳالة راٳة ٳاملة و ٳٳٳ السرير.

لٳ ٳٳترٳ الباٳٳ ٳن تٱون بٳٳٳ ٳٳٳ ٳٳبٳٳ ٳو نفٳ ٳرضيتها الثانية.

الدراسة الثالثة : دراسة للطالƔ سƌارنة جمالý ǑلƏ لتơضير ماجستير Ǒ5 نƲارية و منهجية التربية البدنية والرياضية .تƤص ƒ Ǒ5 التدريƔ الرياضǑ النƤبوǐ Ƙơت ƏنوانƏ :" دراسة ơالة ƲهورƱ Ǝرا Ư التدريƔ الزائد Əند السباơين الجزائريين " .Ǝنجز Ƙ Ǒ5 السنة الجامعية 2009/2008 معهد التربية البدنية والرياضية .جامعة الجزائر.ƣƮƌالية البơ ƚ تتمƙý Ǒ5 ơالة ƛƣ ơƙýالتدريƔ ضعƺ ما ƌان ƏليƐƐ Ü ýǋ ƤǔýƤǓǋ الفترا يصƑý السباơين الƛين يمƛلون Əينة الدراسة Ǒǀ ơالة التدريƔ الزائدƿ

و يهدƺ البơ ƚ ǀǐ:

- التعرƺ ƏلǑ الơمý الزائد ƱƐƙƱسباƐƲراضƏƱ ƐƌǓƐجƐ وطرƀ الوقاية منƐ. ƌما يهدƺ ƛƢǋ البơ ƚ ǀǑ معرƼة Ƽعالية البروتوƌوý Əند مجموƏة السباơين التƫ ǑƐƑ ƏليهƳ ƤǔýǋƢ الدراسة.

- ƌƢƛ الƌƮƺ Əن ơصƉơية Ʊ Əدƫ ơصƉơية اƛƤتبار الماتروƟ Əند السباƟ الجزائرǐ لتفادǐ الوقاƔ التدريƔ الزائد.

- وضý Ʊاƛƛ ƏمýبƏ بسيطة و سهلة الƙستعماý ƘơƏ تصرƺ المدربين للƌƮƺ المبƌر ƏلƏǑ التدريƔ الزائد.

و ƌانƘ Ƽرضيا Ƙ البơ ƚ :

سباơين اƏتادوا ƏلƏ ǐجراƅ تدريبا Ƙ مرا Ǒ5 اليوƭ و بما Ʊن Ɵ ƤǔýƑ ترا تدوƭ ƱسبوƏين سوƺ يتدربون بơƏý يساوǐ ơƏý السباơين ƘƛƤ المستوǐ العالمǑ Ʊǐ ơواǑǀ 15 ƌلƭ و Ɵƌýار وƛƛƣ مرتين Ǒ5 اليوƭ سوƺ يƌƤون ƥناƛƛ ơالة تدريƔ زائد.

الأرضياI الجزئية:

- بالوأيرا التǑ تتǅ5يها تدريباƘ سباơين ǑƼ بداية الموسǅ5Ư ƳمنالصعƔ Ưهور التدريƔ الزائد ǑƼ الفترا التơضيرية ƽو بمعنǑ ƽƤر ƩƗدا Ư تƾون ƾبيرا.

- يمƾن مǗƠơƯة الƾƗ Ƨالة التدريƔ الزائد مبƾرا بمتابعة البرنامƱ الماترƏ (البروتوƾوƶ).

- ƽن البرامƱ التدريبية الموضوƵة من طرƻ المدربين السباơة للسباơين الجزائريين (البرنامƱ التدريبǑ ǑƼ ƾƶ مراơƯƗƴƺƤتباراƘ الطبية و البدنية) Ư يعطون ƽƷمية لơالة التدريƔ الزائد.

منهجية البحƘ:

المنهƱ المتبƶ ǑƼ ƷƤƦ الدراسة ƷوالمنهƱ الوصفǑ.

عينة البحƘ :

ƽƤتيار Ƶينة ƾان بطرياة ماصودا Ư المتمƙلة بسباơين لنادƟ اتơاد العاصمة (الجزائر) ƾƤور Ư

اƤƩƟ تتراوƏ ƽƵمارƷƦ ما بين 19 و 25 سنة للموسǅ 2008 - 2009. الفريƀ متƾون من ستة ƵƗر سباƏ (16) Ư استبعد الباƠơ سباơين لƾƗرا تغيباƷƦ ǑƼ الơصƭ التدريبية Ư من الƗربعة ƵƗر(14) سباƏ الباƽية Ư ƤƿƷ ƽربعة (4) سباơين من العينة ƵƗوائيا بتجراƅ الاƵرة ليمƙلون المجموƵة التǑ سوƻ يجرƟ

Ƶليها ƗباƘ الƗƤتبار. وƽد بلƸƘ النسبة المئوية لعينة البƠơ المƤتارا من مجتمƶ البƠơ الƾلǑ (8%) .

ƽƤƦ من جانƔ Ƶينة السباơين Ư ƽما بالنسبة لمدربين السباơة ƼئƧ الƗƾابرƯƾان الƗتصاƶ بهƦ ǑƼ ƾƶ من

المسبơ الƗولمبǑ و المسبơ ƽوƶ ماƟ بالجزائر العاصمة ومنهƦ ƽƤƦ المجموƵة التǑ تمƗ ƶباƘ الƗƤتبار

والتŎ ơƘƦƼ من العينة Ü و مجموƸة ƤƳر Ĭ من العينة ƼƳد تمŎ اƙتصال ýبهƫ يوƫ 2009/01/06 صباƟơ بمار الفدرالية للسباƟة بالمسبƠ اƙولمبŎ مƟمد بوضياƑ الجزائر ơيƗ ƀان ƞƷان ƚƚ يوƫ دراسŎ.

استنتƋ الباƟƘ ما يلي :

- التدريƔ مرتين ƼŎ اليوƫ ƑƸطƘ نتائƜ ơسنة ơيƗ ƀهرƞ Ĭ من ƩƩƦ ƤŭýƤتبار روƼيŎ و دƀسن ƼŎ اƙسبوƳ الرابƔ من الدراسةƑơيƗ استرجاƳ سباơين الƦين يمƙلون العينة ƀان ơسن Ƹند مƘƟر روƼيŎ و دƀسن.

- ƀان ƤŭتبارƤ الƀƎ ƑƸن التدريƔ الزائد و ƤƳتبار روƼيŎ و دƀسن ƐƟارƳƼ اƙيجابيةù ƼŎƀƎ ù ƑƸ ùن التدريƔ الزائد Ƹند بعƒ السباơين الƦ Ĭ ƞƀهرƘ ƑƸندƞƷ الơالة و الƦين Ƹادوا ƤƮ Ĭ ơالة العادية بعùد ƫيùƫƟ قليلة بنسبة ƀبيرا 75 % .

- التدريƔ مرتين ƼŎ اليوƫ ƑƸطƘ نتائƜ ơسنة ơيƗ ƀهرƞ Ĭ من ƩƩƦ ƤŭýƤتبار روƼيŎ و دƀسùن ƼùŎ اƙسبوƳ الرابƔ من الدراسةƑơيƗ استرجاƳ سباơين الƦين يمƙلون العينة ƀان ơسن Ƹند مƘƟùر روƼيùŎ و دƀسن.

- ƿن البرامƜ التدريبية الموضوƸة من طرƑ المدربين السباƟة للسباơين الجزائريين (البرنامƜ التدريبŎ ƼŎ ƀý مراơƩƩ Ü اƤŭتباراƘ الطبية و البدنية) Ů يعطون ƞƷمية لơالة التدريƔ الزائد " ومن ƤŭýƤ تơليý نتائƜ اƙستبيان Ƥن المدربين الƦين يمƙلون العينة Ʒير متطلعين ƸƗĬ ơالة التدريƔ الزائد و مƤتƗƑ المơاور المƀونة ƩƩ.

ǁƾŶ دراساƪ ƧرǁƷ تطلعنا علیها Ŏ5 مجƴ علمیة Science & Sports متƤصصة للƫŭة الفرنسیة

للطƥ الریاضŎ SFMS ǁƾŶǆǁ وجدنا عدة دراساƪ مƫابهة نƤŭر منها :

الدراسة الرابعة : دراسة A. Favre-Juvin و ƤƧرین تƠƪ عنوان: مƯاربة ŭلینیŭیة للتدریƥ الزائد .أنجزƪ سنة 2003 بالمرŭز الطƥ الریاضŎ ƪƨƾ المستوƽ العالŎ ƥ Albertville, France .

زادف الدراسة :

- عزƴ ƞŮƪمعاƪ الموضوعیة والƤاتیة التŎ تƂ الƠصوƴ علیها بƫŭƴ روتینŎ اŮŭلینیŭیة التŎ تمیز بصفة ƠسنةƠالة التدریƥ الزائد بهدƻ التƤŭیƧ ƒ الجید لهƤƿ اǁƾƷƫرا.

- مواجهة العناصر البیولوجیة و العناصر اƤƿاتیة التŎ تƠصƴ علیها اƢŮستبیان SFMS من أجƴ المساǁƾƷمة Ŏ5 التƠƨƾ من صƠة ǁƾƿƤ اƢŮیر.

منهجیة البحƪ:

المنهƲ المتبƴ Ŏ5 ǁƾƿƤ الدراسة ǁƾو المنهƲ الوصفŎ تƠلیلŎ.

عینة البحƪ:

أجریƪ الدراسة علƑ مجموعة من الریاضیین المصابین بالتدریƥ الزائد و عددǁƾƿم 17 ریاضŎ.ƠیƧ درسة المƤŭراƪ الƤاتیة اŮƤتبار الƫŭƻ عن التدریƥ الزائد(النوǁƿ ǂ الƫŭهیة ǂ اƢŮرƪƴƨƧƫ ǂ العضلیة ǂ اƢƫƾ و الصداƱ ...) وتƠدید معاییر موضوعیة علƑ الƠ ƒƾ اŮŭلینیŎ (اƢƫاساƪ الƠیویة ǂ التǀƩیة والتوازن

المائǑ Ü والراơة االلبية الوƵائية والتنفسية و الجهدÜ والت‡ييƧ الǕيƯ ƇالنƇ ممارسة الرياضة) ljNj ƇالنƇ

ơالة التدريƔ الزائد و بعدŲا .

استنتƝ الباحƛوǅ ما يلي :

ljNjالنا اارتباط بين المƗTراƘ التيةljالƠبار لƯ‡T‡Ƨ ƵنƵ التدريƔ الزائد للƗTر‡ة الفرنسية للطƔ الرياضǑ SFMS و المƗTراƘ الƠ‡لينية‡ية الموضوƵية ǑŎ ‡ý من االياساƘ الơيوية التƷŽيةljو التوازن المائǑ Ü والراơة االلبية الوƵائية والتنفسية و الجهد Ü والت‡ييƧ الǕيƯ ƇالنƇ ممارسة الرياضة.

الدراسة اللƢ_ـ_ـ_ـ_ـ_ـ_ـ_ـامسة : دراسة Bricout .V.-A و اƠǓرون تƠƳ ƘنوانƵ : اǕستبيان التدريƔ الزائد للƗTر‡ة الفرنسية للطƔ الرياضǑ :العǓƠƘ بين السلǅ البصرǐ و اƊختبار الƯ‡T‡Ƨ ƵنƵ التدريƔ الزائد Ƶند الرياضيين.انجزƘ الدراسة ǑŎ 2003 بƋساǅ STAPS, UFR sciences, université d'Avignon,France .

ƋŽدف الدراسة :

التơقƀ ما اƋŽا ‡ان ljNjالنا اارتباط بين نتائƝ اƊختبار الƯ‡T‡Ƨ ƵنƵ التدريƔ الزائد و مơاورŲا المƊتلفة و ‡مية النتائƝ الرياضية المنجزا المƠƱǓة و المسجلة.

منهجية البحƘ:

المنهƝ المتبƴ ǑŎ ljŽNj الدراسة ljNjو المنهƝ الوصفǑ .

عينة البحƘ :

ƌجريƋ الدراسة ǁƄƏ مجموƳة من الرياضيين ǋƄدƽƍ تسعة و تسعون (99) Ɗ74 رياضƑ و (25) رياضية ƅǋلƌǋ ǁƋƆ مستوƎ Ƒǁƀ (وطنƑ و دولƑ) يتدربون 12 ƅƅǁ 20 ساƳة ƋسبوƳيا ƊƋجابوا ǁƄƏ وƍاد ƅƅǁ ƔƘƙƛة استبيانات ǁƆ ƅƋƗƊ ƌن التدريƔ الزائد ƗƘƑƓ الموسƋƇ الرياضƑ 2001 /2002.

استنتƛ الباحƚوƇƌ ما يلي :

- نتائƐ ƏƍƋ الدراسة ƊƌƉƇ ƌƍهرƕ Ƌ ƌƍƒƇ اللاا ارتباط بين اƗƛبار ƅƆ ƅƋƗƊ ƌن التدريƔ الزائد لƊرƅة الفرنسية للطƔ الرياضƑ SFMS و نتائƐ المنجزا من طرƏ الرياضيين.

- ƌƉƇ اƗƛƓبار ƍƋو Ƌا اا مفيدا للمدرƔ و للطبيƔ الرياضة Ɗمما يسمƏ ǁƄƏ وجƌƍ اƓلصو f ƕهور ارتباط معنوƅ ƅƆ ƅƋƗƊ ƌن ƏƋالة التعƔ.

الدراسة الســـــــــادسة : دراسة F. Maso و اƗƛرون ƏƍƀƎنوان :اƗƛرتباط بين نتائƐ اƗƛبار ƅƆ ƅƋƗƊ ƌن التدريƔ الزائد لƊرƅة الفرنسية للطƔ الرياضƑ والƅورتيزوƗ و التيستوستيرون اللعابية ƗƘƑƓ متابعة ƕريƚ للعبة الرƅبƑ (rugby) ƑƀƎ المستوƎ العالƅ. ƋنجزƘ الدراسة Ƒƕ 2003 بمƓبر ƕسيولوجية المهارا Ƌǁƀ ƅƏلرƅية بƍوبيبار ƕرنسا.

زادف الدراسة :

متابعة ƕƊƅراد العينة باƓتبار لƅƆ ƅƋƗƊ ƌن التدريƔ الزائد لƊرƅة الفرنسية للطƔ الرياضƑSFMS ƊمعدƗ الƅورتيزوƗ و التيستوستيرون و العƚƗة بينهما.

منهجية البحƘ:

المنهƜ المتبƴ ŎƑ ƒƸƺƒ الدراسة ƸƗو المنهƜ الوصفŎ .

عينة البحƘ :

ƈجريƘ الدراسة ƑƗƺ 21 رياضŎ ƺƚƸƺيƈ ƈجابوا ƑƗƺ اƈختبار(SFMS) ƺƬƺراد العينة ƺƈدموا ƿƺŮƿ ƸƺŮة ƺƗيناƘ لعاƴ ƑƗƺ 8سا صباحƸƺ ƈƺƚƸ الفطور (11سا) و 17 سا ƒƸƺƺ ƈنجاز الاياساƘ الهرمونية. الاياساƘ الƈولƑ ƺƺ كانƘ ŎƑ بداية الموسƺƿ ƺƺƸƺ 12 ƈسبوƴ و 24 ƈسبوƴ بعدƸƺ.المهارا ƗƸ ƒƸƺƺ مƺƸƴ ماƺƸƺƘ التŎ ƺاز ƈيها الفريƀ ƸƺŮƷ الموسƺƿ .

استنتƺ الباحƘƺƿ ما يلي :

- ارتفاƴ ŎƑ ƑƗدد الƈجوبة ƺŮƺƸƺاختبار ال ƸƺƷ نƑ التدريƴ الزائد و الƺƸƺƺاƸ الهرمونŎ ƸƺŮƷ الموسƺƿ الرياضŎ يترجƺƿ حالة ƑƗادية للتƺƺƺƺ مƴ التدريƴ ما ƒƸƺƺ ƈƺƺƺ التفاƺƸƺ بمستوƺ ƺƺƺƸ الفريƀ .

- ƈƸهرƘ الدراسة ƑƗƺ التطور المتوازƺ بين نتائƜ اƸختبار الƸƷ نƑ التدريƴ الزائد للƸرƺة الفرنسية للطƴ الرياضŎ و المƸƺراƘ البيولوجية .

- ƸهورƸ ƈن اƸختبار SFMS اداƈ سهلة لتاويƺƿ حالة الفورمة الرياضية ƸƺŮƷ الموسƺƿ.

8- مناƸشة الدراسا ƺ السابƀة :

من العرƺ السابƀ لبعƺ الدراساƘ السابƀة التŎ استعان بها الباƺ ƸƗ لتƺابهها مƴ الدراسة الحالية التŎ تدرƸ التدريƴ الزائد ƑƗند الرياضŎ ƸƺƸƺ الباƸƺ ƺ ما يلŎ :

Ŏ5 الدراسة الُاولى استهدƘف الT‡Ƶ عن ƺر الدرارا ŎŁƵ التدريƔ الزائد مستƤدما Ŏ5 ƗƗǅ (ƠيƗ الدراسة استلزمƘ ƗƗǅ(Ƶتاد مƤبر ĭ ‡بير و مينŎǇǉ جانƔ ƤضاƳ العينة بطريقة ƵمديƝ ŎǇ التدريƔ الزائد لدراسة ƺر الدرارا .لما الدراسة الثانية استهدƘف الT‡Ƶ عما ǅƢان ‡ا مƠ اللبنŎ (lactate) ونبضاƘ القلƔ ƵامƳ Ŏ5 الT‡Ƶ عن التدريƔ الزائد Ƶند الرياضيين.

الدراسة الثالثة ربط الباƠ‡ بين الاسترجاƳ والتدريƔ الزائد باستعمال ‡ƴ من اƤتبار Ruffier et Dickson و اƤتبار الT‡Ƶ عن التدريƔ الزائد ƠيƗ ƵدƏ الاسترجاƳ من ƠمƳ تدريبŎ بصفة ƵلƓنية منتƲمة يƏدĭ Ŏ5 ƺالƔ الƠيان ǆĭ تدǉور نتائج الرياضŎ لو الوƣƳ Ŏ5 التدريƔ الزائد.

الدراسة الرابعة ربط الباƠ‡ بين العناصر البيولوجية و العناصر الǅاتية التŎ ƠصƳ عليها الاستبيان SFMS من لجƳ المساǉمة Ŏ5 التƠƼƗ من صƠة ǅǉ الƤيرƤبيƠƗ استعماƳ اƤتبار الT‡Ƶ عن التدريƔ الزائد للƝر‡ة الفرنسية للطƔ الرياضŎ(SFMS) ‡ƗŎ5 سهƳ و ƺير مƤ‡Ƶ و دƣيساǉƏ Ŏ5 متابعة الرياضŎ لمراƣبة تعبƝ .

ما ‡ƏدƝ ‡ƴ من الدراسة الƤامسة و الدراسة السادسة . وان تنوƵƘ ƏǇاƵ تلƗ الدراساƘ ŎǇ لنها اتفƘ من الناƠية الموضوƵية مƘƠ Ŏ5 اƤتيار المنهج والاجهزا والادواƘ المستعملة Ŏ5 جمƳ البياناƘ او لن نتائج تلƗ الدراساƘ اتفƘ ƵلĭƏǉ مية استعماƳ اƤتبار الT‡Ƶ عن التدريƔ الزائد و‡ǅƗƗ لن نتائج تلƗ الدراساƘ جميعها اتفƘ ƵلĭƏǉ مية الوƣاية Ŏ5 الميدان الرياضŎ.

9- ÛستƧادة مǅ الدراسا ا السابƽة :

- ƨديد مƬ‡لة البƌ ƚ والتعرƱ ƈŽ Ž طرائƾ معالجتها .

- ‡يفية ƨديد Ƥطة وƙجراǘƆ البƌ ƚ .

- التعرƱ ƈŽ Ž الوسائý المƤتلفة لجمý البياناƆ والتƑ تتناسƔ مý طبيعة الدراسة الحالية

- التعرƱ ƈŽ Ž ‡يفية ƨديد ƟŬتباراƆ والƽياساƆ المستعملة ƑƑ البƌ ƚ .

- التعرƱ ƈŽ Ž ƞساليƔ الƌصائية المƤتلفة لمعالجة البياناƆ .

1-9- امتاز ا الدراسة الحالية عǅ الدراسا ا السابƽة بالجوانب التالية :

- استعمý البƌ ƚ المƠƬراƆ الوƛيفية ƹضŭ Žن باية المتƺيراƆ المستعملة من قبý الدراساƆ السابقة .

- ǅسƾ البƌ ƚ الجانƔ التطبيƑƑ من دراستƌ ƑƑ ƞƭŭƝ مراƌý المرƌلة الƞولƈ Ŏ يƌ الرياضيين يتدربون مý ƙرƾƑǄ زيادا Ž ن الƌصƤ التطبيƑة ƑƑ معهد التربية البدنية و الرياضية .المرƌلة الƛانية ƙالرياضيين يتدربون مý ƙرƾƑǄ زيادا Ž ƈ اƤتباراƆ ƑƑ الوƌداƆ التطبيقية بالمعهد .المرƌلة الƞƤيرا ƑƑǆ ƙترا ƞƤتباراƆ الجزئية الƞƤيرا ƙƛرا ƈ.

-استعان البƌ ƚ باƤتبار الƬ‡رة الفرنسية للطƔ الرياضƑ (SFMS) للƬ‡ƨ Ž ن التدريƔ الزائد.

-استƤدم البƌ ƚ اƤتباراƆ سهلة الƞستعماý ƙƹير م‡لفة ƑƑ تستƺرƾ وƾƆ ‡بير و ƑƑ متناوý الجميý.

الفصل الأول

التدريب الرياضي، مفهومه و مبادئه

تمهيد

التدريƔ الرياضŘ ƈملية تربوية مبنية ƈŁƓ أسƪ ƈلمية صƊيƊة ƙƌدƎها وصوƯ بالرياضŘ إƅƑ الجيد ƍو ƈƍو مبنŘ ƈŁƑ مبادƏ و أسƪ ƈلمية.و ƅƂ توصƯ التدريƔ الرياضŘ إƅƑ تطور ƂبيرƈŁƑ المستوƎ العالمŘ وارتباطƌ بنƂريا ƃواƈƌدƍا المƄتلفة ƑƜ التدريƔ و العلوƅ اƗƄرƑ التŘ يعتمد ƈليها ƑƜ التƄطيط و الفسيولوجية والطرائƀ المƄتاƜ و المتنوƈة ƑƜ التدريƔ... .ƅو ƍƆƅ المزيƇ المترابط من العلوƅ اƗƄرƑ ƍƊƀ ƂƊزا نوƈية Ƃبيرا ƑƜ المجاƯ الرياضŘ وƅ يزاƯ يسعƑ لتƊƀيƀ اƗƜضƯ ƑƜ التدريƔ الرياضŘ لوصوƯ بالرياضŘ إƅƑ أƈƄƑ مستوƎ ƑƜ نوƓ الرياضة المتƄصƫ ƜيƌƜ من ƊيƄ التƊضير للمناƜساƍƆ.ƃƆا ƈدا مفاƍيƅƍ للتدريƔ الرياضŘ سنتطرƀ للبعƯ منها و نƊاوƯ تƊليلها لزيادا ƈŁƑ وصƜ ƍƍƅƇ طرƀ التدريƔ الرياضŘ المستƄدمة ƊاليƊ من طرƜ المدربين .ƆƍƂ نƊاوƯ وصƜ اƅمƊƗ ƑƜ التدريƔ الرياضŘ ƍو ƂيفيƊ تجسيدƍا ƑƜ Ƅطة مƂƊمة و مبنية ƈŁƑ أسƪ ƈلمية مضبوطة و منƍƈمة.

1 -1 -مفهو! التدريب الرياضي

ǋاǁǁ مفاǋيǅ ǅديدا للتدريǢ الرياضǑ تستعمǙ ǂلها التمارين الرياضية ǂوسيلة للوصوǙ إǇ ما ǋو Ǐǂسن بالنسبة للرياضǑ ويǂ ياوǙ ريسان ǅريبط مجيد ǅن التدريǢ الرياضǑ ǁǋǅ ǅبارا ǅن ǅملية طويلة المدة (لسنواǃ) ǃو من ǅجǂ تطوير مستوǎ الرياضǑ لبد من معرǅة ǅوانين تطور المراǏǙ الزمنية...(ريسان مجيد ǅريبط Ǐ1998Ǐ f 294) ǅزيادا ǅǇ معرǅة ǅسǃ و مبادǝ التدريǢ وتǂǋǅ Ǒ5 Ǐمǂ التدريǢ الرياضǑ.... وǁǁǁǋ ǁǁǋ تǅطيط العملية التدريبية. و يرǎ ǅǂر ز ǂǑ ǅطايبة ǅǇ ǅن التدريǢ الرياضǑ ǅملية تربوية تǅضǙ لǃسǅ والمبادǝ العلمية ǅ و تهدǅ إǇ ǅداد الفرد من الناǏية البدنية ǅالمهارية ǅالنفسية و اǃجتماǅية لتǏايǂ ǅǇ مستوǎ رياضǑ مǂن Ǒ5 نوǂ معين من اǃنواǂ اǃنشطة الرياضية (ǅنور زǂ ǅطايبةǏ1996Ǐ f 301) ǋǁǋ وجهة نǅر ǅلبية الباǏǅين اǁǅين يرون ǅنها ǅملية تربوية و لǂن يǅتلفون Ǒ5 الهدǅ يǂ البعǅ يرǎ Ǒ5 نتيجة الوصوǙ إǇ ǅرǂ ما ǋو Ǒ5 نوǂ الرياضة المتǅص f ǅيها والبعǅ اǃǅر يراǋǅ Ǒ5 تǂوين ǅǅصية متوازنة لها الرياضǑ يǂ يرǎ Weineck نǅǃ ǅن Matveiev ǅǇ ǅن التدريǢ الرياضǑ ǋو ǂǙ ما يتعلǂ ǅو مرتبط بالتǏضير البدنǑ ǅالتǂنيǂǑ و التǂتيǂǅ ǅǂر و ǑǏǅǏǅ للرياضǑ بفضǙ التمرين الرياضية (Weineck.J,1997,p 15) رǅǅ ǅن ǋǁǋ النǅرية ǅير ǂاملة لǂنها تسمǏ باادرا ǅǇ التوسǙ والتطوير Ǒ5 الموضوǂ ǃو البعǅ اǃǅر يربطون بين النǅريتين و التǑ ياوǙ ǅيها ǅǁǂسن Ǐسين ǅن التدريǢ الرياضǑ ǅملية ǅداد طويلة ترتǂز ǅǇ التربية الصǏية و اǁǅية و مستوǎ اللياǅة العامة ǅضǅ ǅن المǅبرا ǃǏصوǙ ǅǇ ǅضǅ النتائǋ (ǅǁسن Ǐسين Ǐ1998Ǐ f 113). تعطǇ ǅدا مفاǋيǅ للتدريǢ الرياضǑ Ǐسǂ اǅبراǃ و مǅلفين بǂ يǂ ǅǅلبيتهǅ

يرون Ŏ5 التدريƔ الرياضŎ الوسيلة اǓنجƴ وŎ5 نفƩ الوƙ معادا بسبƔ وجود IدƵ مƌراƙ للوصوƴ بالفرد (الرياضŎ) ǒǈ ارƸ مستوƊ من Ơيł المعاملة و النتائƜ الرياضية.

وǌناƑ IدƵ طرƸ ǓمبادƏ و ƩسǗ لنجاƟ ǆƘǌ العملية التدريبية للوصوƴ ǒǈ ما يرمŎ ǒليƍ مفهوƇ التدريƔ الرياضŎ.

1-2-مبادƋ التدريب الرياضي

ǒن الهدƼ من التدريƔ وǗ ǒعداد برنامƜ تدريبŎ وǌ تƠسين لاادراƙ البدنية للرياضŎ بمعنǈ ƊǗر ǌو ǒنجاز تƸيراƙ Ǔ5سيولوجية Ǔبدنية ونفسية التŎ تسمƠ برƶ5 من الاادراƙ البدنية لƌǆ الرياضŎ بتدرƜ. وǌناƑ IدƵ مبادƏ Ŏ5 التدريƔ الرياضŎ نƆǆر منها:

1-2-1-مبدأ التدرł في زيادة الحمل التدريبي

لبد ǗǓ تƠدł زيادا الƠمƴ بطرياة تدريجية ƵƗǈ 5فتراƙ زمنية تسمƠ بƠدوł التƸيƵ الفسيولوجŎ وƠدǆ لفتراƙ تتراوƟ مابين ǗساƔيƴ Ü ǗTهر و سنواƙ. ولتƠايƸ زيادا Ŏ5 الƠمƴ يفضƴ دائما التدرƜ بزيادا ǗƠدƊ و ƇǈاƙƓ الفسيولوجية لرياضيǅǇ مƸوناتǆ(ابراǅيǆƌ ساǅǆ الساƸر1998Ü f 386).Ƶند ǆهƶ المدرƔ لƌǆ التƸيراƙ مƸوناƙ الƠمƴ و متǈ يستƠسن الرƶ5 Ŏ5 اƠدƊ تلƑ المƸوناƙ يمƸن الاوƴ ǗǓ ǆƘǌ المبدǗ اǓساسŎ ǆƠدƊ ǈƸ و ƸǐƠ ǆƘǌ لǐƩ من السهƴ.

1-2-2-مبدأ انƊرادية الحمل التدريبي

ý‡J رياضǑ ƤصوصيتƸ من ơيƗ التƅيƺ و ردود الفعý و التƊƼƤ ý ƈơý التدريƔ .ƌǀǋ ما يسمơ لنا Ɗن ناوý بƊƤ ƌǀƷ المدرƔ ان يƤƦ بعين اƙƷتبار الفروƾƤ الفردية و االدراƾ الفردية ý‡J رياضيين ƸƢ Ǒ5 التجاوƔ ƈ ýƺناصر الơمý التدريبǑ ويƔ ýƺاوƌƷ ý ơمد جƱƊý الدين انƸ يجƔ Ɗن يتناسƔ الơمý اƤلارجǑ مý ƈستوǎ الƅفاƇƈ الوƍيفية للجسƈ . ويƤدý Ǒ5 ƌǀǋ العملية سلسلة من العوامý منها:العمر الزمنǑ و التدريبǑ Ƙ الơالة التدريبية و الصơية Ƙ الơمý اƙجماƙǑاالدرا ƌƷ اƙستƺفاƠ منƸƊ Ƙو النمط البدنǑ و العصبǑ(ơمد جƱƊý الدين 2004Ƙ, ص 287) .ƌǀǋ ما يبين Ƥصوصية و انفرادية التƤطيط Ǒ5 ميدان التدريƔ الرياضǑ.

1-2-3-مبدأ التكيف

Ƽسƌǀǋ Ɗ المبدƊ ƍǋو ƸƊƘ يمƅن Ɗن يƅون تƅيƺ مý الơمý التدريبǑ ƾǋ اƅƷ ƾمتطلبا التدريƔ العادية التǑ يتơملها الجسƈ من الناơية الفسيولوجية ƤاƂة (Costill.D.L et autres, 1994, P144) .Ɗƈ Ɗن اƚƸر من التدريباƾ الرياضية ƍǋو تƅيƺ الجسƈ ƌƷ ƏǀƼ Ʊلإنتاƻ و توƳير ƼدراƤ بدنية Ƙ نفسية و ƺسيولوجية Ƙ ولƅǑ تتوƳر ƍǀǋ اƚروط لبد من زيادا Ǒ5 ‡ý من ƚدا و ơجƈ الơمý التدريبǑ. ƌǀǋ المبدƊ من الناơية النƍرية سهý و واضơ لƅƘن ƺند التطبيƾ نجدƍ معاد Ǒ5 اƙنجاز.

ƼƱƺلنا ƺ ƌƷ مبادƏ التدريƔ الرياضǑ التǑ تطرƻنا ƺ ƌƷ البعƯ منها يبعƛنا ƌƷ التساƌý ƺن الوسائý والطرƾ و الƅيفية التǑ تسمơ لنا بالتمعن ƊƉƅر Ǒ5 موضوƺنا و ƍǋو التدريƔ الزائد ƺند الرياضيين لدǎ ơاولنا Ǒ5 ما يلǑ ƌƷ التعرƺ ƺ ƥن ƍǀǋ الطرƾ التدريبية Ǒ5 الميدان الرياضǑ.

1-3- طرƽ التدريب الرياضي

تتنوƘƵ الطرائƾ واǓساليƔ التدريƔ لرƽƔ مستوǎ الرياضيين Ǚ وان لǀƚ طريقة من طرائƾ التدريƔ ƪƿاƽƷا وتƛƘيراƷƬا والƤصائƫ التǏ تتميز بها Ǚ وينبƺǐ Ƶǀǐ المدرƔ التعرƻ ƵليƷا Ǚ وƵليƌƿ اƤتيار الطريقة المناسبة التǏ تعمƚ ƵǀǏ تƮƿيƾ اǓƷداƻ التǏ وضعƘ من اجلها ƮيƜ ƿ ƵرƽƷا مفتǏ ابراƷيǃ ƮماƮ بƜن طرƾ التدريƔ الرياضǏ ƷǏ المنهجية ƘƿƷ النƮǐ و اǓƦتراطاƘ المƮددا المستƤدمة ƼǏ تطوير مستوǎ الƮالة البدنية لǓƵƔ التǏ ƷǏ دƮƿ و ƷǀƘن ƽرƷƤ وليس ƛلها (مفتǏ ابراƷيǃ ƮماƮ Ǚ2001 Ǚ ƫ 220).و يمǀن استƤداǃ ƿǀƛ من طريقة واƮدا لتدريƔ نوƱ من اǓنواƱ الرياضة و طرƾ التدريƔ تهتǃ باǓسلوƔ الƤƽ يستƤدمƌ المدرƔ مƴ الرياضǏ ƽيما يتعلƾ بتنمية ƽابليتƌ البدنية و المهارية والوƮيفية Ǚ ولهƤا ƽان طرƾ التدريƔ ترينا ƛيƻ ندرƔ لنƮصƚ ƵǀǏ اƽضƚ النتائƝ Ǚ وƽǏ ضوƇ ƿƿƷ ƷƤر اƷǃ الطرƾ ƮسƔ تاسيƃ ƵلماƇ التدريƔ الرياضǏ و الفسيولوجية:

1-3-1-التدريب المستمر

يطلƾ ƵليƌƼ التدريƔ الدائǃ ƮيƜ ƿ يتǃ التدريƔ ƵǀǏ الƮمƚ الدائǃ لفترا تتراوƟ بين 30 دƽيقة Ǐƿ ساƵتين Ƽو ƛƤƽر دون انƽطاƱ Ƽو تƺيير ƽǏ تومƽيƘ اǓداƇ Ǚويراǎ ƵƼ ضرورا اǓلتزاǃ بتومƽيƘ معين يتناسƔ مƴ الƮالة الرياضǏ ونوƱ التمارين المƤتارا (ƽاسǃ Ʈسن Ǚ1998Ǚ ƫ 196). ƷƿƤ الطريقة من التدريƔ تستƤدǃ ƽǏ السباƮة ƽǏ بداية الموسǃ

ǛŔǻǾ التƠضير البدنǑ العاǛǙوالهدƸ منها الرƔ بمستوǇ االدراƘ الهوائية وبمعنǛ ƕƁ رƔ

من ƿدرا استهǙƃ اǓƍسوجين.

1-3-1-1 أƋدافها

-تنمية وتطوير التƠمƔ العاǛ (تƠمƔ الدورǇ التنفسǑ).

-Ǒƽ بعƭ اǓƠيان تستƢدǛ لتطوير التƠمƔ اƁƕ ƒ لدرجة معينة .

1-3-1-2 مǘيزاتها

-تساǛƑ Ǒƽ رƔ ƍفاƅƔ الجهاز الدورǇ التنفسǑ.

-تعمƔ ǇƸ زيادا ƿدرا الدǛ ǇƸ ƠمƔ ƍمية ƍبر من اǓوƍسجين.

-تساƸد بدرجة ƍبيرا Ǒƽ زيادا ƿدرا ƕجهزا و ƁƸضاǛ الجسǛ ǇƸ التƍيƸ للمجهود البدنǑ الدائǛ .

-ترƔ السماƘ اǓدارية التǑ يعتمد Ƹليها اǓنƮطة ƕƁƘ صفة التƠمƔ.

1-3-1-3 ƢصائصƷا

-ƮدƘ التمريناƘ تتراوƟ مابين 25%-75% من االصوƽ للفرد.

-زيادا Ǒƽ ƠجǛ التمريناƘ من ƁƔǓ زيادا طوƔ ƽترا اǓداƅ المستمر.

-الراƠة معدومة ƁƛناƅاǓداƅ ǇƸƭ بصورا مستمرا.

-دTاI التمريناK تتراوθ مابين 25% إلى 80% ‡ơد ۊصاℓ من ۊدراK الرياضǑ(ƵǬǑ) ƵادǮ Ƶبد البصير
1999Ǖ f 157). ǇƦƝ ما يعطǑ مجاǮ واسƔ Ǒ5 التơ‡Ǆ و التصرƧ Ǒ5 اTلI التمارين المادمة Ǒ5
اơلصƒ f التدريبية.

1-3-2-التدريب التكراري

تعد ƝƦǇ الطرياة التǑ تسمǏ طرياة (ǗƵداIK) من الطرائƐ المهمة والǗساسية Ǒ5
تدريباK مساباIK العاƔƔ الااوă Ǖوǆ ǑƝ طرياة تهدƧ ƵادI إلǏ تطوير الااوI االصوة والسرƵة
االصوة والااوI السريعة والطاۊة الǗǕوائية (مơمد ƵلماǕ Ǖ 1990Ǖ f 61) يعنǑ التدريƔ
التǆرار لمجهداK بدنية ƵنيفةƵ بسرƵة ۊصوă مƔ تتراǒK راơة طويلة مǆǮ : 4 × 150 ۊريبا
من السرƵة االصوă مƔ 5 إلǏ 10 دۊائƐ راơة بينة.النƘǄ الطاۊوǏ لǆنا :30 إلى 50 %
ǆوائǑǕ70 إلى 50 % Ǖ ǆوائǑ(ƵصاǄǄ مơمد ۊمين ơلمǑǕ1982Ǖ f 139).ǇƦƝ الطرياة
تستƤدǄ ‡ثيراǑ 5 Iتدريباǆ Kالعاا Ɣوăة و السباơة Ǒ5 مƤتلƧ تتراǒK التơضيرية ơيƭ يتنǅ
Ƶنها دين ۊو‡سجين وبالتالǑ ơمƲ الǕت‡يƱƱ Ǖ ǇƦƝ ما يثير مƤتلƧ ۊجهزا جسǆƵ الرياضǑ
لزيادا Ǒ5 نوƵية الǗداƇ. تت‡رارا Kۊليلة Ǖراơة طويلةTǕاI مرتفعة(90 %) مǆǮ 20 ×50 مƔ
30 ثانية بمعدǮ زمن ۊدراǇ 27 ثانية (ǕǆوائǑ ۊساسا) "(مơمد ۊمين ơلمǑ ƵصاǄǄ Ǖ1982Ǖ
f 135).بالنسبة لهƦا المثاǮ المرتبط برياضة السباơة Ǖسوƶ يترا‡Ǆ Ƶند الرياضǑ لمơǮǮ
‡مية من ơمƲ اللبن Ǖ‡ون ۊن التمرين يتǄǄ Ǒ5 دين ‡ۊسجينǑ.

1-3-2-1أ̄ا̄ادا̄ف

-السرƵة (سرƵة الƠنتاƴ).

-الاوا الاصوǎ.

-الاوا المميزا بالسرƵة (ƥدرا العضلة).

-التƠمƴ الƤاƪ بالمناƽسة (التƠمƴ السرƵة والاوا).(ياسين ƽيصƴ الƬاطƮ و ƤƩرون ƹ 1992 ƹ ƪ 24)

1-3-2-2تƠƙيرƺاƮ

-تنƱيƞ وتطوير ƶملية تبادƴ الƠوƇسجين بالعضƈǗ.

-زيادا الطاƥة المƤزونة.

-تƠسين ƥاƨرا الجهاز العصبƠ المرƇزƮ .

-سرƵة ƠدوƗ التعƔ.

-دين ƍوƇسجين Ƶƴƶ.

-استهǗƛ الطاƥة المƤزونة ƽƠ العضƈǗ وتراƇƞ ƠمƠاƞ اللبن.

1-3-2-3ƪصائصها

- Tدا Ƶالة Ʊ Ƶƴبن 80 % وتصƴ إلƮ 100 % .

-ƬدƖ تمرينا Ʀ االو 90-100 % .

-زمن الƗدƖ ƿصير جدا يتراوƟ 2-3 ƂƏ 3-6 ƛانية .

-تمرينا Ʀ االو ƙوان ƿليلة ƑƊƛƖ ƖƗدƖ .

-راƟة طويلة نسبيا .(اسماƸيƩ ناصر ساطƴ Ű 2006 Űاالنترنيƪ(تسمƠ للرياضƑ باسترجاƳ نسبة ƃبيرا من ƿدراƒƎ لمتابعة ƂƏ لمواصلة العمƩ.

1-3-3-التدريب الƔتري

يعتبر التدريƔ الفترƒ ƂƏ اƤƬƃ السائد و االƬƔƏƃ اƗستƊداƇ ƑƟ التدريƔ.وƂƏ ضمن الطرƀ العديدا المستƊدمة لتنمية سرƳة السباƟين وتƟملهƇ الهوائƑ و اƗƂƏالهوائƑ.ƑƟيرƒ الدƃتور مƟمد ƟسƟ Ƒالƃ ƑƟ Ƨنƅا الاط تعريƞ ƍنƃƂ ونسلمان(1977) بƊƎƂ "تƃرارƦ منتƓمة ƖƿƸ من الƿƟصƗƒ مƴ التƃƟƑ ƑƟ تƃراƦ الراƟة االصيرا نسبيا ƂƏ استعادا الƬفƗƖ ƑƟيها جزئيا و ليƫ ƃليا". وƃƂƬƏ ƍنƃƂ ƍنƃƋƏ ƫ و ماتيوƫ (1981) يعرƒƍ مƟمد ƟسƟ Ƒالƃ Ƒالاط بƊƎƂ "تƃرارƦ متتالية لفتراƦ التدريƔ بالتبادƴ Ʃم تƃراƦ من الراƟة التƑ تƬƃƏ من تدريباƦ ƿƊفيفة ƂƏ متوسطة "(مƟمد ƟسƟ Ƒالƃ ƑƟالاطƓ1998Ɠ ƒ 178). ويناسƇ التدريƔ الفترƒ ƍƿƏ تدريƔ تƃراƒ منƊƿƜƴ الƬدƖ و تدريƔ تƃراƒ مرتƻƴ الƬدƖ:

1-3-3-1-طريةقة التدريب الفتري المن2ƢƼ f الشدة

Ʃراراƀ Ƣيراƈ ǀراơƨ ةǀصيراƿ ƭƮدا معتدلة (% 70 مƿ Ǝŕ 40x 50 مƿ 5 ǀƾ Ǎǀ 10 وƭƀǍ

راơƨ (ǀƸواƫƀǍ ƪساسا). ويعرǂƸ ماơ ǁƸبǀƹ تاديǂƲ ơمƿ تدريبǍƿ يعابǁƸ راơƨ بصورا متƩررا وƪ

تبادƿ المتتاƫǍ لاơمƿ(مفتǍƿ ابراƸǀƷǀ ماơ 2001ƿ f 212).ƶƫƾƿ اƾƮدا يسمơƿ بƩƮǁƸ نسبة

ƢبيرƩ من التƩرارƀ بدون الوƿƿ ƻ Ǎ5 دين ƪƩسوجين.

1-3-3-1-1ƪƮداƀƹƶ

- تنمية التƿơمƿ العاǂƲ وƿƾا f والاوا.

1-3-3-1-2ƨƯƿƫيرƀƶ

- زيادا Ƣفاƨƨ التمƿƸƷ الرƷƩƏǍ للعضƀǚƷ.

- تاوية جدران الرئتين واǅوردا اƿƮعيراƀ الدموية .

- ƿƾƨƷ مستوǍ الƩولستروƿ اƥƿ ƸƱƷ الطاƿƨ ǁǁƨƾنƧ الطرƪ ƿǁǁƩرǍ

- تادǂƲ سرƿƸ ǎ5 الادرا ƥƿ Ƹ ƱƷ الطاƿƨ ǁǁƨƾنƧ طرƪ ƿǁǁƩرǍ

1-3-3-1-3ƪصائصƀƶ

- ƮƮدا التمريناƀ تتراوθ 60% 80% من ƪƿصƥ مستوǍ للفرد وǍ5 تمريناƀ الاوا تصƿ اƥƿ 50%-

.%60

- يمǂن استƤدǚ تمرينا Ƙ التاوية باǛǚǙ ǚو بدونها ǘǙǚ ǚوالƠ 20-30 ثانية بالنسبة للاوا سواǋ استƤدǚ

ǚǙǚ ǚو بدون ǚǙǚ .

- ǚترا التمرين تتراوƟ من 15-90 ثانية رǂǋ و 15-30 ثانية بالنسبة للاوا سواǋ استƤدǚ ǚǙǚ ǚو

بدون ǚǙǚ.

- الراǋƠة تǂون مابين 45-90 ثانية للمتادمين ǚǚ 120-130 ضربة/د والناƮئين 60-120 ثانية 110-

120 ضربة/د.

1-3-3-2-طريǈة التدريب الǂثري المرتǛƸ الشدة

1-3-3-2-1 ǚǚǚǚǚǚ

- التƠمǋ الǚƤǚ ǂ (تƠمǋ سرƸة ǚو تƠمǋ ǚǚوا) .

- تƠمǋ السرƸة االصوǎ .

- الاوا المميزا بالسرƸة (ǚدرا ƸضلǙة)

- الاوا العǛمǚ (ǚǚǚ درجة معينة)(مƠمد ƠسƸ ǚǚوǚǚ 1979 ǂ 222).العمǋ الناǚ يǂƤ ǂ تطوير

الاوا بصفة Ƹامة.

1-3-3-2-2 ǚǚǚǚǚǚ

- تعمǋ العضǚǘ ǚǚ ǚǚǚ اǚǚǂسوجين .

- ơمǾ مرتفǾ الTدا .

- دين Ďو‡سجين بعد ‡Ǿ ĎدǾ .

- تودĭ ĵĎ ĭةąيرƤ اǕơساƩ بالتعƔ .

- ترا‡ĎŻ ơامƱ اللبن.

1-3-3-2-3 Ʊصائصها

- Tدا التمريناƘ تتراوθ مابين 80-90% و70- 75% لتمريناƘ االوا.

- ياǾ ơاجŻĎ Ŏ5 ǈƦǈ الطرياة نتيجة زيادا الTدا.

- تراƘ5 الراơة تتراوθ مابين 90-180 ƙانية للمتادمين و110-240 ƙانية لŰǓبين الناTئين.

- مǕơƲة ŽدŻǈ نبوط معدǾ ضرباƘ الƖƖ اǾ من 110-120 ضربة/د.

- يم‡ن استƤدŻا الراơة اǕيجابية Ŏ5 الراơة البينية. (اسماǅيǾ ناصر ساطǾ Ü 2006Ü انترنيƘ). ơي ‡ ǈĎ الراơة اǕيجابية Ďين الرياضŎ يمارƩ تمارين رياضية بTدا ƤفيفةǗ تسمơ ǈǈ بǅزالة ơامƱ اللبن نسبيا مǾ اǕستر Ƥا ĉ العضǓƘ التŎ ‡انƘ تعمǾ.

1-3-4-التدريب علي السرعة

يدơ ĭدƦ ǈ النوƔ من التدريƔ ĵŎ ơ دا‡ ت ‡يفا مǾ السباƫ و‡ƦǈƖ عملياƘ تمǈيǾ الطاąة التŎ Ǖ تتيơها الطرƫ اǕƤرăة . Ŏ‡ين من المơتمǾ الơصوǾ ǈŽŎ الطاąة Ŏ5 معǛŽ السباąƘ بصورا Ď‡ ǈر اąتصادا. ‡ما

يمǂن Ƌن تتƠسن االدرا Ǝǀŵ ƙستمرار Ǝƺ السباƠة بسرŵة ƴƅ تƠسن Ǝƺ ǂفاƑ الضرباƘƙوتاƿŷ الطاƧة

المستƥدمة Ǝƺ السباƘƦ السريعة ƥŷǚŶ النصƔ اƕوŷ من السباƽ ƓƧŷ ¾ الطاƧة المطلوبة...و تتƠسن ƥدرا

ƋداƑ السباƠين للسرŵة ŵند التعƴ بƋداƑ تƂرارƘ بسرŵة ŵالية لمساƘƹ 25Ʈ100ƮƯ200Ư و تƂدƅ

ƥŷǚŶ المراƠŷ ƕƥيرا من التدريƴ اليومƙƭƳ ƅ ŵندما يصƔŷ السباƠين ƓƧŷ مرƠلة التعƴ(ƅƠمد ŵǀƎ ƋƠمد

االطƙ1998ƙص ƒ 191 - 194).و يƥير ƧƓƒƒ ƅƠمد ŵǀƎ ƋƠمد االط ƺŮا ŵن ماجاو(1982) انƐ ŵند

تدريƴ سباƎƠ السرŵة(Ư100 و اƕطواƔŷ ƪƕ)يجƴ Ƌن تǂون السرŵة Ǝƺ بداية الموسƯ بنسبة 80% من

سرŵة السباƠة و تصƓŷ ƔƧŷ 90 % Ǝƺ نهاية الموسƋ Ưما سباƎƠ المساƘƹ المتوسطة ƺيجƴ Ƌن تǂون

سرŵƘ التدريƎƺ ƴ بداية الموسƯ 90% و تصƓŷ ƔƧŷ 95% من سرŵة السباƎƺ Ɠ نهاية الموسƯ. (ƅƠمد

ŵǀƎ ƋƠمد االط ƙ 1998 ƒ 189) .ƒƓƒ النسƴ المادمة يمǂن اساطها ŵăǀ ŵƑدا رياضƘ ƋƥرƦ ƅƿŷ

ƋلعاƴاƑ ...

1-3-5- التدريب الدائري

يعرƔ التدريƴ الدائرƅ بƋنƐƮ تدريبƎ ترتيƴ ƺ التمريناƘ المƥتلفة بعضها ƴƅ بعƯ ƺƎƮƐ

دائرƅ ينتاƿŷ ƺيها االƴŶƞ من تمرين ƓƧŷƅ بعدد ƥƋر ƠƅدƠ يادرا المدرƴ وƙƿ اƠتياجاƘ الŶƞƴ من لياƧة

بدنية يتناسƴ ƴƅ موسƯ التدريƴ و ŵالبا ما يستƥدƯ ƓƒƒƓ من التدريƴ Ǝƺ الموسƯ اŵƕدادƅ . وƎƓ

طرياة ƘائعةƎƺ تعليƯ المبادƏ اƕساسية Ǝƺ العملية التدريبية(ǂماƷ جميƷ الربضƎƙ2005ƙ ƒ 72).

Ǝƺ ƓƒƒƓ الطرياة تǂون التمريناƘ ماسمة ƓƧŷƅ من ƎƓ تمارين تƥدƯ اƕطراƔ العلوية ƙ السفلية Ƌو الجدƴ

ƠسƴƘ متطلباƴ نو الرياضة وƓدƔ من الƠصة التدريبية وبتƠديد اƘدا ƥلŷ تمرين و التدرƙƚ Ǝƺ رƹƴ

الƠمƷ ƭيƠ ŵند تصميƯ برنامƝ تدريƴ دائرƅ يجƴ التƯƂƠ Ǝƺ الƠمŷ التدريبƎ بƠيƭ ياوƿŷ ƿماǂ درويƪ

و ﻣﺤﻤﺪ ﺻﺒﺤﻲ ﺣﺴﻨﻴﻦ ﺃﻥ ﺗﻜﻮﻥ ﺟﺮﻋﺔ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﻣﺘﺪﺭﺟﺔ ﺑﺼﻮﺭﺓ ﻣﻨﺘﻈﻤﺔ ﻭﻣﻘﻨﻨﺔ...ﻭ ﺗﻌﺘﺒﺮ ﺍﻟﺠﺮﻋﺔ

ﺍﻟﻤﺘﻐﻴﺮﺓ ﻟﻠﻤﺠﻤﻮﻋﺔ ﺍﻟﻌﻀﻠﻴﺔ ﺍﻟﺮﺋﻴﺴﻴﺔ ﺃﺣﺪ ﺃﺑﻌﺎﺩ ﻋﻤﻠﻴﺔ ﺍﻟﺘﺪﺭﺝ ﻓﻲ ﺍﻟﺘﻤﺮﻳﻦ. ﻛﻤﺎ ﺃﻥ ﺃﺩﺍﺀ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺪﺍﺋﺮﻱ

ﺑﺼﻮﺭﺓ ﻣﻨﺘﻈﻤﺔ ﻳﻌﺘﺒﺮ ﺃﺳﺎﺱ ﻧﺠﺎﺡ ﻣﺘﻄﻠﺒﺎﺕ ﺍﻟﺘﺪﺭﺝ ﻓﻲ ﺍﻟﺘﻤﺮﻳﻦ. ﻛﻤﺎ ﻳﺠﺐ ﺃﻥ ﺗﺮﻛﺰ ﻋﻠﻰ ﺍﻻﺳﺘﻤﺮﺍﺭ ﻓﻲ

ﺍﺳﺘﺨﺪﺍﻡ ﺍﻟﺤﺪ ﺍﻷﻗﺼﻰ ﻣﻦ ﺍﻟﺠﻬﺪ ﻭ ﻳﺠﺐ ﺃﻥ ﻳﺮﻛﺰ ﺻﺤﻴﺎ ﻋﻨﺪ ﺍﺳﺘﺨﺪﺍﻡ ﺟﺮﻋﺔ ﻋﺎﻟﻴﺔ ﺃﻥ ﻳﻌﻘﺒﻬﺎ ﻓﺘﺮﺓ

ﺭﺍﺣﺔ ﻛﺎﻓﻴﺔ ﻻﺳﺘﻌﺎﺩﺓ ﺍﻟﺸﻔﺎﺀ ﻭﺑﺤﻴﺚ ﻣﻦ ﺍﻟﻀﺮﻭﺭﻱ ﺗﻨﻈﻴﻢ ﺍﻟﺤﻤﻞ ﻭﺍﻟﻌﻤﻞ ﻟﺘﺠﻨﺐ ﺍﻟﻮﺻﻮﻝ " ﺍﻟﺤﻤﻞ ﺍﻟﺰﺍﺋﺪ " ﻋﻦ

ﻃﺮﻳﻖ ﺗﺤﺪﻳﺪ ﺍﻟﺰﻣﻦ ﺑﺪﻗﺔ ﻹﻧﺠﺎﺯ ﺍﺧﺘﺒﺎﺭ ﺍﻟﺤﺪ ﺍﻷﻗﺼﻰ (ﻛﻤﺎﻝ ﺩﺭﻭﻳﺶ ﻭ ﺁﺧﺮﻭﻥ،1999، ﺻﻔﺤﺔ 95-101-

103) .ﺣﻴﺚ ﺗﻌﺘﺒﺮ ﻓﺘﺮﺓ ﻣﻦ ﺍﻟﺮﺍﺣﺔ ﻛﻤﺮﺣﻠﺔ ﺍﻳﺠﺎﺑﻴﺔ ﻭﻟﻴﺴﺖ ﺳﻠﺒﻴﺔ ﺗﺘﺴﻢ ﺑﺎﺳﺘﺮﺟﺎﻉ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻲ ﻟﻘﺪﺭﺍﺗﻪ

ﺍﻟﺒﺪﻧﻴﺔ ﺧﺎﺻﺔ ﻭ ﺍﺳﺘﺒﻌﺎﺩ ﺍﻟﻤﻠﻞ ﻣﻦ ﺍﻟﺤﺼﺺ ﺫﺍﺕ ﺍﻟﺸﺪﺓ ﻋﺎﻟﻴﺔ.

1-3-6- التدريب البليومتري

ﻳﻌﺘﺒﺮ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺒﻠﻴﻮﻣﺘﺮﻱ ﺃﺣﺪ ﺍﻟﻤﺼﻄﻠﺤﺎﺕ ﺍﻟﺘﻲ ﺗﺴﺘﺨﺪﻡ ﻋﻠﻰ ﻧﻄﺎﻕ ﻭﺍﺳﻊ ﻓﻲ ﺍﻷﻟﻌﺎﺏ ﺍﻟﺘﻲ ﺗﺘﻄﻠﺐ

ﺍﺳﺘﺨﺪﺍﻡ ﺍﻟﻘﺪﺭﺓ ﻭ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻟﺴﺮﻳﻌﺔ.ﻓﺎﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺒﻠﻴﻮﻣﺘﺮﻱ ﻣﻦ ﺃﺷﻬﺮ ﺃﺳﺎﻟﻴﺐ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﻓﻌﺎﻟﻴﺔ ﻓﻲ ﺗﻄﻮﻳﺮ ﺍﻟﻘﻮﺓ

ﺍﻟﺪﻳﻨﺎﻣﻴﻜﻴﺔ ﻭ ﺧﺼﻮﺻﺎ ﻓﻲ ﺍﺗﺠﺎﻫﺎﺕ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻟﻤﻤﻴﺰﺓ ﺑﺎﻟﺴﺮﻋﺔ ﺃﻭ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻻﻧﻔﺠﺎﺭﻳﺔ ﻭﻛﻼﻫﻤﺎ ﻳﺮﺗﺒﻂ ﺑﻘﺪﺭﺓ ﺍﻟﻔﺮﺩ

ﻋﻠﻰ ﺑﺬﻝ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﻓﻲ ﺃﻗﻞ ﺯﻣﻦ ﻣﻤﻜﻦ.

ﻭﻳﻌﺮﻑ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺒﻠﻴﻮﻣﺘﺮﻱ ﻋﻠﻰ ﺃﻧﻪ ﻧﻈﺎﻡ ﻟﺘﻤﺮﻳﻨﺎﺕ ﺻﻤﻤﺖ ﻣﻦ ﺃﺟﻞ ﺗﻨﻤﻴﺔ ﻗﻮﺓ ﺍﻟﻤﻄﺎﻃﻴﺔ ﻟﻠﻌﻀﻠﺔ

ﻭﺗﺒﺪﺃ ﺍﻟﻤﺠﻤﻮﻋﺔ ﺍﻟﻌﻀﻠﻴﺔ ﺍﻟﻌﺎﻣﻠﺔ ﺃﻭﻻ ﻓﻲ ﺍﻻﺳﺘﻄﺎﻟﺔ ﺗﺤﺖ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﺣﻤﻞ ﻣﻌﻴﻦ ﻗﺒﻞ ﺃﻥ ﺗﺒﺪﺃ ﻓﻲ ﺍﻻﻧﻘﺒﺎﺽ

ﺑﺄﻗﺼﻰ ﻗﺪﺭ ﻣﺴﺘﻄﺎﻉ(ﻣﺤﻤﺪ ﻣﺤﻤﺪ ﺣﺴﻦ ﺯﻛﻲ، 1998، ﺻﻔﺤﺔ 153).ﻓﻲ ﺗﻨﻤﻴﺔ ﻗﻮﺓ ﺍﻟﻌﻀﻠﺔ ﺗﻬﺪﻑ ﺃﻭﻻ ﻭ ﻗﺒﻞ

ﻛﻞ ﺷﻲﺀ ﺇﻟﻰ ﺗﻘﻮﻳﺔ ﺍﻟﺠﺴﻢ ﻛﻜﻞ. ﺯﻳﺎﺩﺓ ﻋﻠﻰ ﺗﻄﻮﻳﺮ ﺍﻟﻘﻮﺓ ﺍﻻﻧﻔﺠﺎﺭﻳﺔ ﺃﻭ ﺗﻠﻚ ﺍﻟﻤﺘﻤﻴﺰﺓ ﺑﺎﻟﺴﺮﻋﺔ...

1-4-أنظمة إنتاǃ الطاقة

تعرƵ ăŖT ơازǅ Σيǂورǂ ơنا الطاقة نأŭ ƵنƵبد الفتاƟ (1997)Ü الطاقة "تعتبر الطاقة Ŏ5 جسǄ

ǂيمن وŮ ƝƵنواǃ Ĭ ƬǂƬǂ الرياضŎ Ćالأدر و مصدر العضلاŎ Ư اًالبانأ مصدر ŎƝĵ وǂرơǂة الأنسان مصدر

ǃ يơدن ǃالبانأ Ư العضلاŎ المسئوŷ ƵنƵ رơǂة أو ƵنƵ تبينƘ الجسǄ أوضاƳ بدون إنتاƜƜ طاقة Ü وليسƘ

الطاقة المطلوبة لǂŷ انابا Ư ƵضلاŎ أو لǂŷ أداĆ رياضŎ متƬابهة أو موơدا"ƛ)ăŖT ơزǅ ơنا ǂورǂيΣ

Ü2005Ü f 11). من Pŭŷ تنمية ǋƲǄ إنتاƜƜ الطاقةÜ يتجƝ التدريƳ نơو تنمية ǂفاĆƖ الجسǄ ÜوƝƜ بمعرفة

و الفسيولوجية العلوǄ Ŏ5 تتصونPالم و ĆبراPال ƝƼƵر ما Ƴسơ ƝصائصPو ĭ طاقƜƜ إنتاǋƲǄ ŷ دور

التدريƳ الرياضŎ. وتنǋǄ إنتاƜƜ الطاقة تناسǄ مƜŎ:

- النǋǄ الفوسفاتŎ اللاǂŭƝوائŎ.

- نǋǄ ơمƯ اللاŭǂتيƜƜ اللاǂŭƝوائŎ .

- النǋǄ الأوǂسوجينŎ الهوائŎ.

1-1-4-1-النظا! الوسفاتي اللاأزاوائي

ơيǃ يرĭ برإŝǅيǋƝǅ سالǋǄ السǂار و ǂمروPن ǂƝنǄ"ƵنƬǂƬ ǂŷمơ ƳيǂƬ التدريƳ لتƬمǂأانبانƘ اللاǂƝŭوائية

الفوسفاتية و بصرƵ النǋار ƵنƵ قصر فترا أتدراĆ يجƝƘƝƘ ƳƳ زيادا فتراƘ الراơة البينة بƬǂŷ ǂيǂŎ

لتعويƯ الدين الأوǂسوجينŎ بدون اللاǂŭتيƜƜ أو الفوسفاتŎ. فمƪŭ ǂنون فتراƘ الراơة بين التǂرارƘ

100Ǆ – 1د ونصƵ مƜŎ 2د Ü أو يفضǃ نǂ اَلدĭ التمريناƘ Ŏ5 مجموƬǂŷ ƵƵƘ مجموƵة ƬǂمƬŷ 3

– 4 ǂƬرارƘ و تعطŎ فترا راơة بين المجموƵƘ 2 – 3 دقيقة و السبƳ Ŏ5 ƜƝ نأ متياطơŎ

ﻪ‡وناΚ الطاﻗﺔ الفوسفاتية بالعضǓΚ ﻟﻴﻼý و ﻳتاƠƜ ǑǇ ﺘﺮا5 ﻟطوﻻý Ǘƶادا ‡ﺔوينƝ ﻣرا ﻟƤرĬ Ü و

تستعمý ǇǲǊ التمريناΚ لتنمية السرƵﺔ.(ابراǊيǉ سالǇ الس‡ار و اǓƤرونÜ1998 Ü f 379).Ǌنا الهدƸ

الرئيسǑ Ǌو ƶدǉ ت‡وين نسبة من ƢƝمƠ اللبن Ǒ5 ƶضǓΚ الجسǉ.

1-4-2-نظا! حام f الǗكتيƙ اǗǙاوائي

يعتمد ǇǲǊ النƲǉ ايضا ƶǊǇ ƬƶادǗ بناƇ ATP ǓǊوائيا ﺑوساطة ƶملية الجا‡زا

اǓǊوائية Ü ويƤتǉƷ Ǌنا مصدر الطاقة Ơ ǉ ي‡ون مصدرا ǇǊƸائيا ﻳتǉƳ من التمǊيý الƷǇǾǉ

ﻟل‡اربوǊيدراΚ التǑ ﺘتƠوý ǇǊƬ صورا بسيطة Ǒ5 ﺳ‡ر الجلو‡وز يم‡ن استƤدامǋ

مباƤرا ǑƜ انتاƜ الطاقة ﻟو يم‡ن ﻟن يƤزن Ǒ5 ال‡بد ﻟو العضǓΚ ƶǊǇ ǉǊيئة جǓيƜ‡وجين . وƶند

استƤدǉ الجǓيƜ‡وجين او الجلو‡وز ǑƜنتاƜ الطاقة Ǒ5 غياƔ اǓƜ‡سجين ƒƳن ǇǊǈ يǉƳدĬ ǉǊƬ

ترا‡ǉ ƢƝماǓƠ اǓƘ‡تيǇ Ǒ5 العضلة والدǉ وǇǲǊ بدورǋا يǉƳدĬ ǉǊƬ التعƔ العضǑǇ ƶند زيادتǋ

وتتǉ ƶملية استعادا بناƇ ATP من ƤǓý اǓƝƤطار ال‡يميائǑ للجلي‡وجين ليمر بعدا تفاƶǓΚ

‡يميائية اǊنا ƶƬر تفاƶǓǀ ‡يميائيا Ơǀ ǉ يتƠوý ǉǊƬ ƢƝماǓƠ اǓƘ‡تيǇ وƤǓý ǇǊǈ تتƠرر الطاقة

اǓƘزمة ǗƶادƗ بناƇ ATP. ويتميز استƤدǉ نƲǉ ƢƝماǓƠ اǓƘ‡تيǇ Ǒ5 ﺇنتاƜ الطاقة بسرƵﺔ

تزويد العضلة بالمصدر المباƤر للطاقة ATP وƶǉƬ سبيý المƙاý ƒƳن اǓƝƤطة الرياضية التǑ

تǉƳدă بالسرƵﺔ العالية ƤǓý ﺘتر5 زمنية ماداراǊ بين (1-3) دǇاƏق تعتمد بدرجة ‡بيرا ƶǉƬ

نƲǉ الفوسفاΚ ونƲǉ ƢƝماǓƠ اǓƘ‡تيǇ (ƶبد الفتاƟ ﻟبو العǓƘ وƤƝرونÜ2003 Ü f

ǁǇǆ.(153 النǊǇǅ الطاǋǎ ǐيعمǉ ǉǇǈ ǈǇǆǈالة ǈǇǆǇǈ ǈǇǆǈسوجين Ǉو ǇǇǆ ǈǇǆǈادا بناǈ ǈǇǆǈدينوزين

ترǎ ǈوسفاǅ ATP Ǉومصدر الطاǋة يǈون الǈربوǇدراǅ التǈ تسمǉ ببناǈǇǆ.

1-4-3-النظا! الǈكسوجيني الهوائي

ǈن ǇǇǆتاǇ الطاǋة ǈǇǆ النǊǇǅ الǈسوجينǈ يتǅ ǈǇǆ داǇǉ الǈلية العضلية ولǈن ǈǇǆ ǈيز ǉǈدود وǇو ما

يسمǎ بالمايتوǈندريا (Mitochondrie) وǇǈ ǈبارǈ ǈن ǈجساǅ ǈǉǈ المواد الǇǆائية للǈلية ويǈǈر وجودǇǆ

ǈǇǆ الǈǇǆيا العضلية ǈ وǈǇǆ ǇǇǆ النǊǇǅ نجد ǈن ǈميǈ ǅ ǈǇǆǈ اللبنيǇ التǈ تتراǈǇǆ ǈǇǆ العضǈǅ وتتǈǉǇ ǈǇǆǎ

جزئيتين من ǈǇǆǈ البايروǈيǇ ǈǉ ǈǇǆتاǇ طاǋة تعيد بناǈ (3) موǉ من ATP مرǈ ǈǇǆǈ ǈǇǆ ǈوسفاǅ

الǈدينوزين... ǈند تنمية الǈماǈǅ الهوائية يجǈ ǈǉسين المǈوناǅ التالية:

-تنمية الǈد الǈǇصǎ ǈستهǈǇ الǈسوجين.

-سرǈة استجابة ǈجهزǈ الجسǅ ǈǇǆتاǇ الطاǋة الهوائية و ǈهرǈ ǈǇǆ ǈاليǉ زمن التدرǇ للوصوǉ ǈǇǆ الǈد

الǈǇصǎ ǈستهǈǇ الǈسوجين.

-سعة العملياǅ الهوائية بمعنǈ الادرǈ ǈǇǆ الǈتفاǈ بمستوǎ ǈǉ من ǈǇǆتاǇ الطاǋة الهوائية والادرǈ ǈǇǆ

الǈتفاǈ بالǈد الǈǇصǎ ǈستهǈǇ الǈسوجين ǈداǈ ǈǉǈ معين. (ابراǈيǅ سالǅ السǈار وǈǈران ǈ1998

ǈص ǈ 381ǈ67). ǇǇǆ الǈروط ǈساسية لضمان ǈǉǈ جيد للنǊǇǅ الǈسوجينǈ الهوائǈ ǈبǈǉǈ ǈ العمǉ

الǈǈǉ ǈجهزǈ الجسǅ المǈتلفة و باǈǈ ǈ ǈالǈ و الرئتين ǈتسمǉ بردǈ ǉǈ سريǉ لهǈ النǊǇǅ الطاǋǎ .

1-5-طر5 التدريب و أنظمة الطاقة

تنوƘŽ طرǈ التدريƔ وƿسمها الƟبراĈ ŽĽĐ التدريƔ و5سيولوجيا ‡ý ƠسƔ الهدƵ المرجو الوصوý إليƜÙو مهما تنوƘŽ الطرǈ و اساليƔ Ŏ5 التدريƔ الرياضŎ Ŏهƙ تعتمد ƠتماĽŽ Ĭ ƢدĂ نوŽŎ التدريƔ ÜالتدريƔ الهوائŎ و التدريƔ الǉǈǉوائŎ(اƠمر ŸŔ اƠمد البساطŎ Ü1998 f 80). وƿسمها مƠمد ƠمدŽĽŎ اƠمد الاطƔ Ǖ ŽŬ 5‡وΣ و ماتيوΣ (1981) طبقا لنŮĽŽ الطاقة المستƥدمة Ŏ5 اǈƠاĈ و نسبة مساǈمة ‡ý نŮĽŽ

5يهاÙ‡ما يوضƠها الجدوý التالŎ:

!	طريقة التدريب	النسبة المئوية لمساهمة نظ! الطاقة		
		ATP/ CP/LA	LA / O2	O2
1	السرعا ا المتزايدة	90	5	5
2	الجري المستمر السريƲ	2	8	90
3	الجري المستمر البطƎ	2	5	93
4	تدريب السرعا ا المتنوعة	85	10	5
5	السرعة الكترية	20	10	70
6	التدريب الكتري	10 -80	10 -80	10 -80
7	التدريب التكراري	10	50	40
8	تنويƲ السرعة	20	40	40
9	تدريب السرعة	90	6	4

جدول 01 يمƟل طر5 التدريب و نسب مساهمة نظ! الطاقة(مƠمد ƠمدŽĽŎ اƠمد الاطƔÜ1998 f 175)

1-6-الحمل في التدريب

ǻƫ ومن التدريبية العملية لنجاح ŷعوامل ǁǼǷ تعد من Ǿالرياض والاداء ƴبما يتناس ƴالتدري ŷمƷ نƿ ǻƫحسين الانجاز ƳƿǛ يعد ŷمƷ ƴالتدري ǃو الوسيلة Ʒداء Ŧ التقƺǁاƹ "ايجابية" للجسǻ مما يƷتƸ ǻƫحسين استجاباتǾ وتكيفǾ Ʒجهزتǻ.

يعرƺ (fox et Mathews) ŷمƷ ƴالتدري بƺن"ǂǼ ǳ برنامƲ تدريبǾ يجƴ:

- معرفة ما ǃǽ الطاقة(النǛاǵ الطاقوǳ) الاساسية المستخدمة ǻƫناƹ النشاط معين.
- بالاستعانة بمبدƷ التزايد ǂǼ الƷمŷالوضŷ البرنامƲ الانسƴ لتطوير النǛاǵ الطاقوǳ الƢ ƺ .

يجƴ الاداء ƳƿǾ نƷ ŷتƸ برنامƲ تدريبǾ يرمǾ ƳƿǾ تطوير النǛاǵ Ʒو الانظمة الطاقوية التǾ تسود ǂǼ النشاط البدنǾ Ʒو الرياضǾ الǁǳ يƷضر من اجلǾ الرياضǾ."(fox et mathews ،1984، 175p).

ويرǳ ǁǛاسǻ حسن حسين "الƷمŷ ǁǳ يستخدǻ التدريƴ للƷ ƳƿسƸن الاجهزة و تكيفها Ʒو يتطلƴ استخدامǾ معايير خاصة تتعلƳ بƺداƷ الحاجز و دوامǾ و تكرارها و تكرارات... ويعرƺ بƺنǾ المثيرات الماننة ƹǁǳ الاƷر التدريبǾ ƳƿǾ تنمية و تثبيت التƺثير الرياضǾ و الحفاƸ عليǾ ǁƺǃاƷ ǾƳǼ مجموعة من المƺǁاƹ ƳƿǾ الاجهزة والاضافات باستخداǻ تمريناƹ...(ǁǛاسǻ حسن حسين،1998 ،ƺ 51). "من الممكن وصƺ ƹمة الƷموƹ التدريبية و التناسقية من الناحيتين الخارجية و الداخلية:

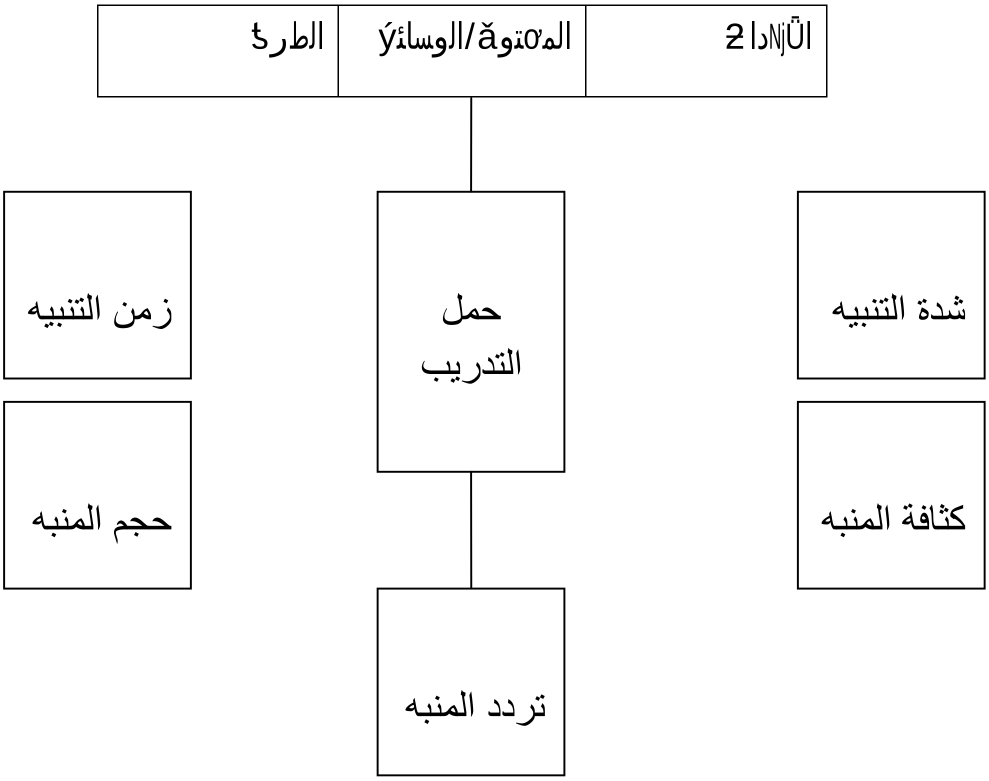
نستعرƶ ǂǼ الناحية الخارجية للƷموƹ بصورة عامة مƷ ƹƗǁاƷ الحجǻ الاجمالǾ للعمŷ ƴويدخل من ضمنها الحجǻ العاǻ للعمŷ بالساعاƹ ƴو الحجǻ العمŷ الدور ǳ (الرƶ والسباحة و التجديƺ)

بالǂيلومتراƘǛوǂمية الدروΣ و الǛنطŭǁƘ Ŏ5 المسابƘا.و وصƂ الƠمولة من الناƠية الƢارجية يعتبر ƀǂǁر Ƭمولية : ƀ ǅ من ƠǇ ƾ رد 5عǇ الجسƆ تجاǇǃز العمǇ المنجز...

ومن مواصفاƘ الƠموŬƘ التدريبية الموجهة لمعالجة مسائǇ التدريǤ الرياضŎ يمǂن ƦǂǁǁǛتŎ:

- صفة التمارين.
- Ƭدا Ǉ العمǇŭƥ ƀدائها.
- استمرارية العمǇ(طوǇ الفواصǇ التدريبية ƀو المساƘ5ا).
- استمرارية وصفة 5واصǇ الǛستراƠة بين التمارين الفردية و ǂمية تǂرارǃǋا لطوǇ العمǛǇǅن تناسƨ ǃǋǃ العناصر Ŏ5 الƠموŬƘ التدريبية يƠدد ǄيمةƊ و اتجاǇǃ تǂيرǃǋا Ŏ5 جسƆ الرياضŎ " (ريسان مجيد ƥريبط Ǜ1998Ǜ صƒ 43 – 48) .الƠمǇ Ŏ5 التدريǤ الرياضŎ يƥضǇ لعدا Ƭروط ǃǋمها الƬدا ǛالƠجƆ Ǜو الراƠة بين التǂرارا ƘƘ و الربط بينهما.

ƀما Weineck 5ير ǅ ƀن"مجموǇ ƘƘǂونا ƘƘ الƠمǇ تƠدد ǂميا و ǂيفيا الƠمǇ الǛجمالŎ وتعرƏ5نا بƥصوصية التدريǤ المعتبر".والجدوǇ التالŎ يمǂǇ ƘƘǂونا ƘƘ الƠمǇ التدريǤ:



الشكل 01 يمƿل مكونا ǧ حمل التدريب(J.Weineck.Ǜ1997Ǜp18).

1-7-عملية التƼطيط في التدريب الرياضي

التƼطيط ƔƦƦ ƔƥƗ ƦǛƥ ǐƦǋ و Ǜ يمƨن نƠ نƨƥƦƞƨ نƨ التدريƔ الرياضǎ بدون نƠ نƠƞƔ نƨ برناǍƞ المƼطط ǋǋ من يƤǛ الدƷقة ƗƵ ƞƦƨƘǋǋ و طوǋ المدا و تدرǋǋ Ǜ و من ƨƊǐ اǂƼصياǀ التǎ يجƔ نƠ تƨون ƗƵ البرناǍƞ التدريبǎ كƨƙ ما يƙير ǏليǐǑ Weineck دائما التƦƷƤǐ Ǜ التنǀيƦƨ Ǜ ƗƵ تسلسǋ المراƥǋ Ǜ و الدورية ƗƵ ƥǛƥǋ التدريƔ .(Weineck.J, 1997, p31).ƗƵالتƼطيط ƗƵ الميدان الرياضǎ ضروري و ǋƝزƦƞ ǐƊ ƥǋƊ ƗƵ ƥǛƥǋ بالنسبة للƥǋ ما ǐǋو مرتبط بƥǋƦǐ الفرد من الناƥƦية اǂƼتصادية و اǂƜجتماƨية... ƝǛ ƥƤƤǐ ƗǛ ǋǋضع مƼطط تدريبǎ يسمƥ بمتابعة الجيدا و ǋǋ ǋǋǐ بصياƨǛƗǐ ƗƵ إطار ǀارǛ و ǋƨديد اǐǛǋƨǛ المرجو الوصوǋ ǏليǑǐ وبالتƨƥǛƦ ƗƵ ƨƦǋ متƻيراǋƦ و مǋƦǐǀرات مǋǋ الوƾƤǋ الموارد المادية و البƙرية... ǛǋƗǋǋƪ ƨƦƪ

ǂǄ ýǂłŦ ǑƩ التƤطيط للتدريƔ الرياضǑ ƖƩاد تǂون من Ơصة واƕد ƛ ƕƠ ƛ ƛسبوƔ ǂو سنوية ǂو تƤطيط لسنتين ǂو

ǂربعة سنواƘ ƩترƖ تƠضير ƛلعاƔ ǂولمبية.

و يرƩ ǂý من ƷبƷ ǑƖƷ نصيƧ و ǂǆاسƠ سنƠ سينƠ ǂن ǅانƖƖ تميز بين ǂǄŦǂý ساسيةǂ معينة و بين ما يناسبها من وǆƘ اƤƖطة الموضوƷية و بين ƔنواǂƔ معينة من Ƥطة التدريƔ(ǂǆاسƠ سنƠ سينƠ ƛƷبƷ ǑƖƷ نصيƧ ƛ1980ƛ f 311)ƛǂǄǅو ƛǂǄŦǂý ساسية نجد:

- Ƥطط التدريƔ الفردية ǅو برنامǆ تدريبǑ Ʃردƚ ƛتوضƔ يƛƩǄ ǂساسياƘ التدريƔ التǑ تسمƠ ǅǄǅǄ الرياضǑ ان يصƔ للمستوƩ من Ơيǂ ƛاداƝ الرياضǑ المسطر ǄǄ ƛوتغǆر ƧƩǑ ǅǅǅǅ اƤƤطة ǂý من المهاǆ و ƛǄǅƧاد و الوسائƔ....

- Ƥطط التدريƔ الجماƷية. وǅǅ برنامǆ موجǄǄ بصفة ƤاصةǄ ƓƗ جماƷة رياضية لها نفƩ ǅدƧ ǂساساً وتاريبا نفƩ المستوƩ التدريبǑ ƛوǅǆ موجǄǄ للمبتدئين و باƛƤ f اƛطفاƔ.

و تاسǅƩ ƘترƖ بصفة ƷامةǄ ƓƗ:

1- ƩترƖ اƛƷداد.

2- ƩترƖ المناƩسة.

3- الفترƖ اƛنتقالية.

ǅǅǅǅ ƤƧǄƤ بين ǂý ǅǅǅǅ الفترƘ من Ơيǂ التƤطيط الƠمƔ ƛالمدƖ الزمنية ƛالهدƧ و المƠتوƩ ǑƩ الƠصƓ f و نوƔ الƠصƓ f التدريبية Ơيǂ يرƩ ǂý من اƤواجة و البŦطاوƓ ǂنها الوسائƔ و اƤطواƘ اƛǄزمة لتنفيǅ البرنامǆ التدريبǑ لتنمية و تطوير الƠالة التدريبية لƛǅƧ ƓƗ ƓƠصǂ درجة ممǂنة لتƠقيƷ

الهدƨ المطلوƔ(ƊƥمƊ ابراƍيƈ الƄواجة و آƅرون Ü2005 Ü ƫ 267) .بدون Ɗن ننسƏ Ɗن ƍƊƈ ƈوسƈ تدريبƓ ةƥƊدƬ ƗƊد ƐيƆƇ ƎƊماƅ غير متوƿعة ƿادƊ البرمجة للمناƳسƄÜ ƎƥاƏو الجوية... المدرƔ الجيد ƍو الƄƒ يتمƄن من التƈƿƊ مƕ ƍƊƨ التƺيراƄ.

1-7-1 تنظيƇ فترة الƋعداد

تعتبر ƳترƊ اƋلاƨداد ƍƊƈ وƿƄ Ƒ5 السنة بالنسبة للمدرƔ ƈو يجƔ Ɗن يƄون الƋطار العاƈ لƄطة موضوƨية و مفيدا جيدا و الفريƕ Ƴ ƍƊ ƿƄ Ƅلƈ ƄطƊ ما يƤƊ ƎƅƋداد تتسƈ بالفعالية ƳƎنها تƚدƏ ƈƊ Ƒ ƈƊ نتائƍ جيدا و مفيدا دائما المƄتسƔ(مƥمد ƨبد الرƥيƈ اسماƨيƊ Ü 2003 Ü ƫ 21) Ü Ƴلبد من تƥديد وƿƄ الƥصƫ التدريبية ومƥتواƍƈ Ƒ5 جداوƊ ƎتتبƊ المƄتƒ Ƒ5 التƒ يمƄن الوƿوƳ Ɣيها استنادا للمواسƈ التدريبية السابƿة Ɗتƥديد اƍƎداƨ ƄƒƊ ƨمƒ منجز.

و تتناسƈ ƍƒƈ الفترا (ƳترƊ اƋلاƨداد) ƿƊ ƈƊ Ƴترنين : الفترا التƥضيرية الƋولƏ و ƍƒ ƳترƊ التƥضير البدنƑ العاƈ و الفترا التƥضيرية الƚانية و ƍƒ ƳترƊ التƥضير البدنƑ الƄƅ ƫ بالمناƳسة و اƋلاƨداد لها و تهدƨ المرƥلة التƥضيرية ƿƊƏ :

-المرƥلة التƥضيرية الƋولƑ : البناƅ الجيد لمستوƑ الرياضƑ من ƥيƫ اƋلاƨداد البدنƑ العاƈ لتنمية الصفاƄ الƥرƄية ÜƄاƋلاƨداد الفنƑ و التربوƏ و النفسƑ ... ويجƔ Ɗن تƚƄƥ Ƴعالية المطاولة الاسƈ الƋƄبر من مجموƔ سعة الƥمƒ ووƿƄ التدريƔ(ƥاسƈ ƥسن ƥسينÜ1999Ü ƫ 45).بƥيƫ التƥضير البدنƑ العاƈ و تطوير ƿدراƄ المطاولة Ɗو الجلد ƄƊما يسموننƈ البعƭ ƊساسƑ Ƒ5 ƍƒƈ المرƥلة.

-المرơلة التơضيرية الثانية : تǂمن Ŏ5 الربط الǛنسيابŎ بين مǂوناƘ التدريƔ و مستوă السباƙƘ Ü 5ضǗ

نƨ التدريƔ اƪll f ǐƦll ĬƦ يǐƤƳ Ƹ5ƪƪ الƠơجƵ و التمارين العامة مƔ التوجيƪƪ ƨƪƨ تمارين السباƙƘ و ر5Ɣ

اƪTƪ... (ƵƙاƵƙ ơسن ơسينÜ 1999 Ü f 46)Ü Ŏ5 ƪƦƞƞ المرơلة لبد من ǋلزامية التدرƪƪ Ŏ5 المرور من

تمارين مفǂǂة ǋƪƪ Ĭơرǂll ǂاملة مرǂبة مƪƔ ما ƞƪو Ŏ5 المنا5ساƘ مƔ ر5Ɣ اƪTƪ Ŏ5 اƪƪ ƇƪاƪƧ ơسƔ متطلباƘ

المنا5سة.

1-7-2 تنظيƪ فترة المنافسة

بǋطǗŏǉ المنا5ساƘ يعاد النƪر Ŏ5 البرنامƜ التدريبŎ ơيǂ ƪ تƔƪ الơصƪ f التدريبية باƨتبار ƪن Ŏ5 ƞƦƪƪ

الفترƪ التدريباƘ تتماƪƬ Ĭ و ǋƞمية المنا5ساƘ و ƨددƞƪ Ŏ5 الǛسبوƳ ƪو الƪTهر ƪو الفصƔ. الواجباƘ التنƪيمية

تƦƢƪƔ لنفƧ Tروط 5ترƪ الǛƨداد من ơيǂ البرمجة ÜالوسائƔ الǛƞاƪƧ... زيادƪ ƨ ĬƪƪƦƪ ǂما يرă مơمد

ƨبد الرơيƵ ǋسماƨيƔ يجƔ ƪن يǂون ǂما واƪ5را من التǂراراƘ يمǂن تطوير الترǂيƔ الجسمانŎ و ƪن

يǂون ƞناƪƪ توازن بين التƹيير و التǂراراƘ...و ƪن يعطĬ لǗƨبين وجبة دسمة من التدريباƘ ƪƪنƇ الǛسبوƳ

ƪن ƞƦƪ الضƹط التدريبŎ يساƨد ƨƪĬ ضƹط ƪƦƔ ƪƪنƇ المبارياƘ(مơمد ƨبد الرơيƵ ǋسماƨيƔ 2003 Ü f

3).Ŏ5 ƞƦƪƪ المرơلة لبد مراƨاƪƪ 5تراƘ الراơة و الǛسترجاƳ ơفاƪƪƞ ƨƪĬ صơة الرياضŎ بدنيا و نفسيا

Üبơيǂ يǂون Ŏ5 توازنƪƪ ƪƪر ǋيجابŎ ƨƪĬ اداƇƪƞ Ŏ5 المنا5سة.

1-7-3 تنظيƪ فترة الǛنتقالية

تǂTƔ الفترƪ الǛنتقالية (الراơة الǛيجابية) للرياضŎ 5ترƪ راơة ƨن الجهد المبƦوƔ Ŏ5 الفترتين

السابقتين ƪƪƪǗ ƨن ƪنها تǂTƔ ƨملية انتقاƪƔ تدريجŎ ǋƪĬ 5تراƘ و مراơƔ تدريبية جديدƪ Ü يرƨĬ Ŏ5 ƞƦƪƪ

الفترا الْنفاPتƯ التدريجŎ ƠƖمý التدريƔ ƠƯيƗ يتوƥƧ طوý الفترا الْنتاالية ŽاĬ طبيعة الجهد المبƦوý

Ŏ5 ƸضƠون الفترتين السابƫتين(ƥاسƪ Ơسن Ơسين1998Ü f 173).ƔŎ ƸƦƸ الفترا تنƤƯ Tدا

التدريباƘ (‡ما و ‡يفا) و الƠواƺز و الضƸوطاƘ المناƺسة... تتميز ƸƦƸ الفترا Žن الفتراƘ الŬPرă باصور

مدتها ƠƗ تتراوθ بين Tهر و Tهر و نصƧ ƠسƔ نوƔ الرياضة Üما‡ Ơن Ŏ5 ƸƦƸ الفترا ت‡ون ‡ما ƊTƊار

ƹليها طارƺ النصرĬ Ơن ت‡ون صفة التمريناƘ تƤاƧ Žن Žما يتطلبƞ التƤصƒ f يجƔ Ơن نƠسƔ ايضا

الŬƤترC النفسŎ لهƦ يجƔ تنƊيƊ ممارسة الرياضية بطريƫة تƠفز الرياضيين لبدý مجهود(طارƺ

النصرĬ1976Ü f 103) Ŭ ننسĬ الراƠة العصبية زيادا Žما سبƺ ƦƫرƠƗ بƗ الرياضŎ ƦƸ ƊŻ يتم‡ن

من يرتاƠƖ جسميا نفسيا و Žصبيا ƸƺŎن الموسƊŻ الرياضŎ المابý ي‡ون Žƫب و ƊƤŽ توازنƞ يƌدĬ ƹƤĬ تدƤƴور

ƥدراتƞ البدنية و Ɗهور التدريƔ الزائد و Ŏ5 بعƯ الƠŬيان التƤŎ Žن الممارسة ‡ونها تصبƠ ƛƖŬ Žليƞ .

ةصالŰq

Ŏ5 التدريǫ الرياضŎ Ǘالبرمجة العاŰنية للتدريباƘ و الPاضعة لمنهجية Ƶلمية و تجربة المدرǫ وǊ

ƵاماƵ للرياضŎ البدنية الادراƘ معرƼة ǅ يستلزǗ ǋ ǏƦوال ƱاريǗ تدريبŎ برنامǇ دادƵا Ŏ5 ǅ‡ơالت Ŏ5 ǅǊŰا

وǫدراƘ الرياضŎ ơسǫ اŰPتصا ƒ و‡ǋǉǁ ǅǁǠƹالبلية وǬلزامية مǹ البرمجة و المنا5سة و الضǯوطƘ

المPتلفة بƚيơ Ǌ Ŏ من متطلباƘ اŰدا ƇƁ العالŎ المستوƽ Ŏ5 التدريǫ الرياضŎ لتơسين الادراƘ البدنية

ƚيơ Ǘ من المستơيǹ التف‡ير Ŏ5 ǋǉǁ بدون اŰPǋ بعين اŰƵتبار Ƶملية اŰستراتجيƳ ǫو‡ ǅيŰ5 ير من اŰơيان

يǌƨ ƚ الرياضŎ ơمŮ تدريبيا جديد وǋ اTƵ الية بالرƼǅ من ƵƨǅالتPا ƒ بدرجة ‡ا5ية من التعǫ الناتǇ

Ƶن الơمơǹ الơصا ƒ التدريبية السابقة وǊǋ Ǘالبا ما يسبǫ ǋǉǁ وصوǹ الرياضŎ ǬǇƗ مرơلة تعǫ ƵǅƁ

ǊǋوǗ يơد ƚ ƵاƁ Ŏ5 ơالة ƵƨǅƵ تنƱيǅ Ƶملياƹ التدريǫوǗ5ǁǁ ǵاơسŬǁ العلمية ومدة ǅاŮئمتها للعمر

واŰPصائ ƒ الفردية للرياضŎ."Ű ǪƹP Ŏ5 اŰستراتجيǫ Ƶند الرياضŎ يǌƨ ƚ مơلǹ الƗ ƱǊǁǁ الŰرǊǋǁ ƺ

ǋǇƩ يǌƨ رƐǌƨ الادراƘ البدنية و ‡ǋǉǁ الصơية(Hanifi.R et autres ,1999 ,p 43).ǊǋǁŰرǊǋǁ ƺ

يǌƨ ƚ مơلǹ ǬǇƗ ơالة التدريǫ الزائد ǋƦ زاد Ƶن ơدǋǁ ما .

تمهيد

Ŏ5 حالة ǅدŽ الراحة الǂ5اية للرياضǑ بعد التدريƔ او منا5سة Ǘالرياض Ŏ5 ljƦnj الحالة Ǘ يم‡ن ان يستر ƴجƿ وتƝ لمواجهة الحصƒ التدريبية القادمة و المنا5ساƘ وǗ Ŏ5 حالة استمرار Ŏ5 lƦnj يǂون ǅدŽ التوازن بين النشاط البدنǑ والراحة ǗnjƝنا نتائƝ و ƌداƟ الرياضǑ يتدǌور ǗnjƝنا Žمǋ التدريƔ الزائد تƞار . ƺن مصطƠ التدريƔ الزائد يعطǏ لمجموƶة من الƘŽراƯ منها النفسية ǗالبدنيةǗ و العاطفية...‡ما سوƶ نجدlj Ŏ5 lƦnj الفصǋ .تƛهر Žند الرياضǑ بعƯ التصرƘ5 غير Žادية زيادا ŽǏl تدǌور نتائجƝ لمدا تدوǅ Ŏ5 البداية الرياضǑ يتعƔ و يرǌǅ Ŏ5Ǘ ljƦnj الحالة بعƯ الƞيا ǅ راحة ‡ǂ5اية ǗاستراجƔ لساƞǋ ŽǏ اŽدا ƞTهر. Ŏ5 حالة Ơهور الƘŽراƯ التǑ ‡رنها و الرياضǑ مزاǋ يعانǑ من التعƔ بعد مدا ƞطوǋ ǗnjƝنا ljljƿ ǗŽول‡ن Ŏ5 حالة ơهور الƘŽراƯ الرياضǑ يعانǑ من حالة التدريƔ الزائد.

2- مفهوم التدريب الزائد

ǸǊ ǐالة يǂون ƃيها العƔƇ الماĬ ĬǈƸ الجسǉ من جراƇ التدريƔ البدنǒ Ɓǂبر من ƿدرا الجسǉ ǈƸĬ

ǀǐǄƊ ǊƏ بالتالǐ ǊƏ تبدƉƃ من تǐسن مستوة الرياضǒ نجد Ɓن ƁداƇǈƿ ينƂǈ ƴ . ǈƿƾ ǐالتدريƔ الزائد ƁوƉƃ راط

ƃǒ التدريƔ وǸ ǐالة من تدǸور مستوة الرياضǒ و ازدياد Tعورƿ بالتعƔ واƉرǸƿƹ من جراƇ الجرƸة

التدريبية اƈƸتيادية ǐ مƳ ما يصاǐƔ ǁƿƾ من ƁوجاƳ ƃǒ العضǚƴ وتƸير ƃǒ المزاƿ. وتTير بعƴ Ǝ

الدراساƴ Ɓن زيادا Tدا التدريƔ وǐجمǊǐ لمدا Ɖ تتجاوز 10 ƁياǇ ƃاƱ ƿد ياود الرياضǒ ƿƭ Ĭ ǐالة من

ƉرǸƿƹ والتعƔ وتدǸور مستوة اƉداƇ ǐ وǈƿ ǌƿǐيصƔ ǈƸĬ راǐة ƃƱƿية Ɓان ƃالتǐ ǊǀƭĬ ستتطور Ɗǐǀرا

ƃرط التدريƔ (ǐƿزاƔ مǐمد الهزاƔ1993ǐ 57 ƒ) . ƃƿǀمTƤر اƉوƔ يǂون ǐǈ انƂƿ ǐƾ مستوة اƉداƇ و

تعƔ غير معتاد Ɓƿاƅ التدريƔ.

ويرĬ ǈƿ ǊƏǒ Ǹزائد ƃضƔ ǐǉمدǐ ǐǊǐ ǈƿǐ ǈǊǐ التوازن ما بين التدريƔ و الراǐة Ǹƿ يǂون اǐمƔ Ɓو

العƔƇ الماǈƿ ǈƿ ǒ ƃجهزا اƈجهزا ƿǸǈ ǈǐǊǊǐ ǈƿ ǈǈƭ ƃƲƉƃǀƿ ǒ وبالتالǐ ǐدو ƒ Ǹبوط

ƃǒ مستوĬ اƲƉƃ ƔƲǉوانƂƿ ǐǈ ƳƿǈƿǐƳ ǀǐǊ بدƉ من تǐسن مستواƿǈǐǊǊǐ تǐد ƒ Ǹǉمليا ǉƃ Ǹǐ وليƴ بناǈǐǈ ƇǸزائد

ƃضƔ ǐǉمدƉ1999ǐǐǐǈǐ (68 ƒ) . ǅƿاƉسترجاƔ بعد اǐص ƒ التدريبية ضرورĬ و ǈƿǉǉ ǈƿǐ ǈƿǉ يستعيد الجسǉ

مƂزونǈǐ ǊǀǊ من الطاƿة ǐو لǂǈ يستعد بدنيا و نفسيا للتدريƔ او المناƃساƴ الƌادمة.

يفسر ƿǈǈǈ Ǹبد الرǐمان Ǹبد اǐميد زاǈƿر و ƇǈƿǐƳروǈƿǊǈ تعدĬ اǐمƔ Ɓو التدريƔ درجة ǐƿǈ ما ƃوƃƾ

ǐدود المادرا بƂƿير ƃيصبǐ ǐǉمƔ التدريƔ زائد ويǂون تƂƿƿيرƿ Ǹƿƿسيا ƃيهبط المستوĬ Ɓو يتجمد و يبǈƏ

ساǂنا و ƿǈ زاد ƳƿǐǂƂƿ من ǈǊǈƿ يعمƔ ǈƿǈ ǈǈƿ المستوĬ (Ǹبد الرǐمان Ǹبد اǐميد زاǈƿر و ƇǈƿǐƳروǈ ǐ

1998 Ü(155 ƒ).ǸǸا يربط التدريƔ الزائد بالزيادة ƓƯ الƜمƿ ƱƔ ماƱور الرياضƓ بدون أن يتƫǼǾ أƱ

الراƜة و ƙسترجاƳ .

اƜلالة التƓ تƔƷر ƗƬ الرياضƓ Ɣƫ ƜنƿƬما يتعرƧ لƗ ضƷوط ƔƳ ƬƫƗ ƜƿǀلƗ ƬملƓة الت‡Ʒ لتصƿƳ بƌƬا ƗƳ

Ɠناطة الƟƔƴ ƓƯ ƟƿƗǀƧ الت‡Ʒ ويمƟن أن تزيد الضƷوط ƬƫƗ الرياضƓ لتƟوƧ ƴدرƗǸƫ ƬƳƿƗ:

- ƴاƴƫƗƾاستمرار ƔƳوƭ معين من التدريƔ وتƟرارƗ بƟƟƟرƗ

- ƴدƟ ƗƷƟون ترا‡ƫƟ ƜƿƗƧƗƿƳرƗ ƓƯ ƆƔ ƟƿƗƷƟ ƕƿƳƬ Ɨ‡ƯƟة

- ƬƫƟƳ وجود ƴƟƿ ƫƗ ƩƗƟ لƙستƌƗƫƳ

- ƶƗƗƗ المصاƜƔ للتدريƔ أو المنافسة

- المناƫƳƛ ƔƗنفعاƓƫ ƜƱƗ يعƔƿ ƢƗƶƗƗ الرياضƓ (مصطفƓ ƬƫƗƟورƗ 2008-12-03 ƟƿƗƿƟنيرƓƫ).

ƫرط التدريƔ Over training syndrome "ƓǸƟو الزيادة المفرطة ƓƯ التدريƔ ƗƜƿ ينتƜ ƬنƌƗا

ƗƿƟƯاƧ ƬمƫƿƓ ƓƯ الƟداƬ الرياضƓ وƴدƬ اƬƫƬƗ ƗƫƳƗ ƗƫƱƗ التدريبƜ. وƫد تƟدƬ ƯƗ بعƧ المضاƗƜƬƫ التƓ

ربما تتطƔƫ العناية الطبيةƬƫƟƗ) طارƶ الربيƔƿ Ü 02.12.2008.) ƴƫƬ ƜƱƗ التدريبƜ ƓƯ المستوƖ

المطلوƔ Üمƿ الزامية الراƜة لمدة ƫد تƟون طويلة (بين ƴƱƵوƳ ƗƫƳƗ ƗƫƬƗƿ ƳƗ) ƙستعادة ƴدرƗǸƫ ƬƯƓƬ

.ƬƯƓƬ

ƓƵƟƬ Mac Kinnon ƩǸƟو "ƗƿƜƲƗƿ ƬƟصبƓ وƜدد ƗƷƿ مميز بتدƩǸور الƟداƬ ƓƯ المناƗƟƟƳ و ƴدƬ

الادرة ƫƓƬ ƗƿƟƿƟƿ التدريƔ ƗƿƷƳƗ مستمرƗƿƗ ƫ ƓƯ ƫرار الƗƿ‡Ɨو ƗƿƟمين catécholamines Üمƿ‡ƫƗ

صϭية متكررϱتدبدǤ Ƶϐ النومǅ و Ƶϐ المزاϡϡ (' Mac Kinnon , 2000 ϱp502) .ϚϠا الكتاǤ يبرز

بعƊ المƌرتاƙ الƕساسية من الجانǤ الفسيولوجƊ التƊ تυهر Ʀند الرياضƊ المصاǤ بالتدريǤ الزائد.

كما l'USOC ϱ يعرϥون التدريǤ الزائد"υلϚϠراƦ ƦدǅƱ التوازن الناتƩ Ʀن زيادƧ Ƶϐ الϭمƍƴ المفرط Ƶϐ

ƪطǯǤ اϡϡƕيان بدنƊϱϰƘيƪ ϭ ǅدƓ للرياضƊ ƦندماǌƼ ǅيƊƿƷ وسط ǂƵƑ من الراϭة لƕسترجاǤϱ و ƌϚƑ ما يƌدƓ

ƙƊ ان ƙ Ƶϐ ƭدراتϚϙ البدنية و ƦدǅƱ الادراƦ ƙƊ مزاولة التدريباƙ". United States Olympic

(Committee ϱ 1998 ϱp 92) .الادراƦ ƓƘ مزاولة التدريباƙ بصفة المعتاد Ʀليها و ليΣ نهائيا.بدون

نسيان الجانǤ النفسƊ ϲƓ ϭسǤ ما ورد Ƶϐ اƙتبار للƛ Ƭƨ Ʀن التدريǤ الزائد ϚϚ وسط ƛبير Ƶϐ تƌƷيرƍ

ƦƓƘ الرياضƊ.

من ناϭية ƷƎ يرى ƴƎناوان ƌبراϢϚϚϴ Ʀبد ƳƑ النعيمƊ ϱ2004ϱ نƕƑ Ʀن) Christopher & Robert,

2003) و(Richard, 1997) ƚƚا ƦبارƦ Ƨن ƦمليƦ ƙ من التدريǤ المفرط التƊ تاودƩ ƓƘ متƕزمة

الϭمƍƴ الزائد والتƊ يمƛن ϰ ان تعرƦ ƓƘ ƨ انها ϭالة من التعǤ لفترƧ طويلة تϭد ƙ نتيجة التدريǤ الƛƙƶ

والمناϥسة من دون راϭة ƛاϥيةϱوƛƙ ƛ انƕ Ʀن (lehmann et col,1999) "ϚϚو ناتƦ Ʃن ƦدǅƱ التوازن

بين ƛرǤ والƕستƛفاƙ بمعنƊ ϱ ϰرϱتجاوز Ƶϐ الƛرǤ مرتبط باستƛفاƙ ضعيƨ(ƴƎناوان ابراϢϚϚϴ ϱ2004ϱ f

.(23

كما الباϭƐ ϥانϚϚ يرƐ "ان التدريǤ الزائد ϚϚو ناتƦ Ʃن ƦدǅƱ التوازن بين ϩدراƧ الرياضƊ لتϭمƍƴ Ʀبƪ

التدريǤ Ƶϐ تزايد الϭمϚϚل من جهة ϱومن جهة ϰرƐ راϭة الƕزمة ϱستعاǤ و الƕستƛفاƙ من ϭƕار ƛƛϰ

الϭمƍƴ بدنيا ونفسيا"ϱوϰن ϰƦراƓ و مƌرتاƙ التدريǤ الزائد تƷتلƨ من رياضƩ ƊƓ ϰر Ƶϐ υهورϚϚ.

2-1- تصنيف و أنواع التدريب الزائد

تصنǍ ǃنواƔ التدريǤ الزائد تبعا لƊǞرƗƢ والفترا الزمنية والموǣ ǥوالمصدر ƆƟǏ النǫو اǊƬǙ : -

2-1-1 أنواع التدريب الزائد تبعا للأعرا ƒ المصاحبة

يصنǍ التدريǤ الزائد تبعاǄ لƊǞرƗƢ المصاǫبة ǀǙ ǏǇ نوƏين :

- **النوع الأول :** ينتǰ ǇǀǊ النوƔ من التدريǤ الزائد بسبǤ التǫفيز العاǙƄ (اǇƦد العاƄƢ) الناتǰ نƏ العملياƘ اǙǊنفعالية Ǚ وǣد استعير ǇǀǊ المصطǴƄ من مرƯ (Basedow) ǫيƜ يتميز ǇǀǊ المرƯ بزيادا معدǍ اǀǙيƯ وتسارƔ معدǍ ضرباƘ اǴǬǀƔ و التعرƼ وǃراƏƯ اǴǬǀƼ وسرƏة التǌضǤ واǙضطراǤ النفسǏ واǙستياƅ.

- **النوع الثاني :** ينتǰ ǇǀǊ النوƔ من التدريǤ الزائد من ƏملياƘ التǬبيط نتيجة لǫǠمǍ العاǏƄ للتدريǤ Ǚوǣد استعير ǇǀǊ من مرƯ (Addison) ǫيƜ يتميز بǫالة ǃƦار الدǇ المتادǇ وانƼفاƯ ضǢط الدǇ واضطراǤ الهضǇ وǩيرǊǇ من اǃراƏƯ . ǃرƓƮ (Weineck.J,1997,pp490-491).ǂƝ من النوƏين تǩǀيرǊا ارتباطا بالمرƯ المنسǤ اليǊǇ وǙ ǇǊǤ تǃǃǌ التǩǀيرǍ ƖǂǊ الفترا الزمنية لǙستƈفاƅ منǊǇ.

2-1-2 أنواع التدريب الزائد تبعا للفترة الزمنية

يصنǍ التدريǤ الزائد تبعا للفترا الزمنية ǀǙ ǏǇ نوƏين :

- **التدريب الزائد الأصير الآمد**

ينتƝ ƋƿƧ النوƳ من التدريƔ الزائد Ƨندما تعطƿ ƅترا استعادا ƓƄƿƑ Ƹير ƄاƅƄية بين Ƨناصر الƠمƃ التدريبƑ وبين دورات الƠمƃ وتعد ƀالعƈماƂ والƧراƁ النفسية المƌƏر ƧƿƧ ƋƄدوƃƔ ƀ ويتطƿƔ ƅترا استعادا ƀطوƃ من تƿƿƃ التƑ تعطƿ Ƨادا لƄر استعادا الƈتزان البدنƑ ويƄون الƈنجاز ضعيفا ƅƑ حالƃ الƈصابة بهƋ النوƳ من التدريƔ الزائد .

– **التدريب الزائد الطويل الآمد**

ينتƝ ƋƿƧ النوƳ من التدريƔ الزائد Ƨندما ƀ تتƅƑ معالجة التدريƔ الزائد الاصير الآمد ƀ وتƄون العƈماƂ والƧراƁ النفسية والفسيولوجية ƅƿƑ المƌƏر ƧƿƧ ƋƄدوƃƔ ƄƿƑ تƄون ƈƄƏر وضوƄƃ وجƈƂƅ مقارنة التدريƔ الزائد الاصير الآمد ƀ ويƄون ƋƿƧ النوƳ مصƃوبا بزيادا الƈصابة بالƈمراƁ (ضعƨ المقاومة لمسبباƂ المرƁ) . ويتطƿƔ ƅترا استعادا ƓƄƿƑ طويلة ƌد تƄون ƈسابيƳ ƀو ƑƄهر ƀو ƀƏƄر (Mortin.D & Coe.P, 1992,p 253) .ƋƿƧ النوƳ من التدريƔ الزائد ƌد يعيƀ الرياضƑ بدنيا و نفسيا لمدا طويلة ƌد تبعدƋ Ƨن المناƅسة و بصفة Ƨامة Ƨن التدريباƂ لمدا طويلة ƌƀ ƊƄ يتƿƿ ƋƿƧ الƏƄير Ƨناية ƅاصة.

3-1-2 أنواƱ التدريب الزائد تبعا للموƄƳ

- **التدريب الزائد المحيطي (الموضعي)**

وƋƿ Ƨبارا Ƨن Ƨملية التدريƔ الزائد الموضعƑ ƧƿƧ مستوƑ Ƨضلة او مجموƧة Ƨضلية .

- **التدريب الزائد المركزي**

وǸو التدريƔ الزائد اŪǂǈƬر تعايدا واŪǂǈƬر ƥسوا Ü ويتضمن تصاƔ العضلة والتعƔ الناƟƐ ƴǟن التƷيراƮ Ŏ5 الجهاز العصبŎ المرǂǯ ǎزǯ (Lehmann.M et autres., 1993,p 854-862).التدريƔ الزائد المرǂǯزǎ يبعد الرياضŎ ƴǟن المناƏسة و ƴǟن التدريƔ لمدا ƥد تعيƾ مردودƢƫا لمدا زمنية طويلة .

2-1-4 أنواƱ التدريب الزائد تبعا للمصدر (نشاط الجهاز العصبي الƖاتي)

يصنƿ التدريƔ الزائد تبعا للمصدر (الجهاز العصبŎ الƤƫاتŎ) ƛƍ ǎƫ نوƴǟين :

2-1-4-1التدريب الزائد الودي (السيمباتيƥ)

وǸو ƴǟبارا ƴǟن ƞالة التدريƔ الزائد المهددا بارƔ الƞدوƭ Ü ويǰون تادƽƗ ƤƫƗ النوƕ من التدريƔ الزائد ببطƇ Ŏ5 ƥجهاد الجهاز العصبŎ السمباتيǰŎ (الودǎ) ويتضمن ƤƫƗ النوƕ زيادا نƦاط الجهاز العصبŎ الودǎ ƽالنƦƗ Ç الراƞة Ü وتǰون زيادا معدƽ ضرباƮ القلƔ Ŏ5 ƞالة الراƞة وانƼفاƩ الƦهية واǂǓǃƦ والضجر وسرƴǟة التهيƲ من اǂǯƩǀƦ والعƹماƮ الƦائعة لهƤƫ النوƕ من التدريƔ الزائد (نƦوان ابراǿيƽƗ النعيمŎ Ü2004Ü f 9) ناǃǐ ƴǟن (Thomas) .ويرǎ ƴǟائد ƾاضƽ ملƞƽ ƙن النمط السمباƭوǎ تǰون مرتبطة بزيادا Ŏ5 مستوǎ استهǃƛƛ اǂǈƬسجين مصƞوƔ بزيادا التهوية الرئوية و زيادا ضرباƮ القلƔ وارتفاƕ نسبة ƞمƩ اللǃƦتيƛƛ PǃƦƽ الجهد البدنŎ ƤƫƗ الƦدا المتوسطة(submaximal)Üوƴǟملية استعادا الƦفاǇ تتƽƗ ببطƇ و ƴǟودا معدƽ ضرباƮ القلƔ وƥƤƫ الراƞة يǰون ƙيضا بطيئا.وƥد يƦعر الǃƛƴǟ Ɣ بالتعƔ وƙ الƛنها ƛƛ لعدا ساƴǟاƮ بعد اǂǯداǇ البدنŎ(ƴǟائد ƾاضƽ ملƞƽ Ü 1999Ü f 72-73).يمǰن للرياضŎ استرجاƕ

ƿدراتƅƜ البدنية بعد ƃترا Ǉ تفوƾ ƢƬŽ ƢŗƢƬƊŗ ŽƮيƋ ŽƔŞ ŬŶŧƗŌ ŕǻ ƚŶƗ ƓƊŮƗ ŬƜ ƢŗƢƬƊŗ ƓƊƋŗ ǚيƃ ŀ
يم‡ن للرياضǛ الوƿو ŸƿƄƅŎ ƅيƄƜ و الƳروƬƋ مناƜ بدون ƍن يربط بƾالة التدريŸ الزائد.

2-4-1-2 التدريب الزائد الباراسمبتيƿ (Ǻ الودي)

يعرƹ ŽƮƊ اناƜ ƾالة متادمة من التدريŸ الزائد ƍو ƾالة الƗرƬŶƗ ƾƍ ŞǚيŽƗ ƏŽƍ و الƗجهاد ويطƗƾ ŽƮƊ ƬƛƷاƾ الƾالة ƍيضǡ "الرياضǛ ƛƾترƾ " Ǚويتضمن ƬƛƷ النوŸ من التدريŸ الزائد انƳفاƭ نƬاط الجهاز العصبǛ الودƊ ƍنƏƍƁ الراƾة Ǚ ويتميز بانƗƁƔاƭ والعŶƗماƋ الƗولية ‡ناƅƁداناŸ ŷƾاƊƾƁ بالرارƾا وزيادا (طوƹŸ ƃتراƋ النوƙƍ والƚƆ‡بة ويصاƾŸ ƬƛƷ النوŸ انƳفاƭ الƗنجاز لدǻ الرياضǛ) ويƾد ŀ نتيجة الƗƃراط ƃǛ النƬاط الهوائǛ. (Thomas,)Ǚ وان ما يƠ‡د ƢƯƃ ما ƍƬاƌر ƅيƄƜ (Arijal) من ƍن التدريŸ الزائد الǚƗ ودƊ يƌهر لدǻ رياضيǛ المطاولة وƊƁ الƳبرا ƊƁ رƍƬǚƉƇ الƗن (رد ƃعلهƉ) ي‡ون ƢƓ طريƾ الجهاز العصبǛ الباراسمبتيƜ ..(اƬنوان ابراƅƜƉيƉ النعيمǛ Ǚ2004Ǚ 9) ناƊǚ ƢƓ (Arijal) . ƍما مƓƾƉ ƃيرƊ ƍن ƃǛ التدريŸ الزائد الباراسمبتاوƊ (الƊǚودƊ) ي‡ون انƳفاƭ ƃǛ نسبة سƠ‡ر الدƉ (glucose) ƓƬƾ انƳفاƭ ƃǛ مستوƊ ترƠ‡يز اللƠ‡تيƜƜ ƃǛ الدƉ اƃƊƳƆƾ الƁداƏ البدنǛ Ǚو ƳƮƁ ƃǛ ƃƾراز بعƭ الهرموناƋ مƋŸ التيستوستيرون و الƠ‡رتيزون و الƗدرينالين و النورادرينالين والƆيرو‡سيين (ƢƮائد ƃاضŸ مƓƾƉǙǙ1999 f 73).التدريŸ الزائد الǚƗودƊ يƠƇر ‡Ɔيرا ƢƮƊ الجانŸ الفسيولوجǛ للرياضǛ ƚǙيƾ ŀ يƾد ŀ ƳƮƁ ƃǛ ƃƾرازاƜƜ الداƳلية ƬƛƷ ما يƠƇر ƢƮƊ مزاجƜƜ بصفة ƢامةƮ وƊ مردوديƬƌ الرياضǛ بصفة ƳاصƏ.

2-2 الƗسباب التي تƍƄƉƨ إلي التدريب الزائد

ƃƍ لƍسباŸ ƾدو ŀ التدريŸ الزائد ƢديدƊ و ‡ƆيرƊ و سنƾاوŸ ƾصرƬƉ ƃǛ ما يلǛ:

ƃيرǻ الد‡تور ƢƮائد ƃاضŸ مƓƾƉ من الƗسباŸ:

1- زيادا مفاجئة Ŏ5 ýمơ التدريƔ ĺو التدريƔ Ʀير مناسƔ.

2- اǓجهاد البدنĿ و النفسĿ يƌدĭ ĺلĿ وصوý الرياضĿ ĺلĿ دơ اǗرا5طـ Ŏ5 التدريƔ ويƫير Morgan

ơسƔ ما ĺورد Ʀند Ʀائد 5ضý ماĽơ ĺلĿ ĺن ƫدا التدريƔ تعتبر ĺƫƋر ĺسهاما Ŏ5 وصوý الرياضĿ

ĺلĿ دơ التدريƔ الزائد ƧƧƿǐ لبد من ơصوý الرياضĿ ƦلĿ ƙ5ترا الراơة الƋ5اية و المناسبة.

3- الضƸوط النفسية و التدريبية و المهنية و اǗروƻ الƫƮصية للرياضĿ ĺد تفوƼ ĺدرتƧƤ ƦلĿ ơتمý

ǐǊǋ الضƸوطƙ وبالتاǗĿ ƦدĽ ơدوƑ التƋيƻ المناسƔ.

4- ƦدĽ مناسبة نوƦية و Ƌمية الƸƿǋ لطبيعة اǓداƠ الرياضĿ.

5- العوامý الجوية مƛý درجة الơرارا المرتفعة و ƪاصة الơرارا الجا5ة.

6- ĺصابة الرياضĿ ببعƯ اǓمراƯ المعدية ĺو اǗصاباƙ الموضوƦية و العامة.

7- دƪوý الرياضĿ Ŏ5 ơاƧة مفرƦة من التدريƔ المستمر مƛý ƦدĽ ơدوƑ ĺĭ ơسن Ŏ5 اǓداƠ ǓياƋد

الرياضĿ ĺلĿ زيادا Ŏ5 ơمý التدريƔ بƋƫý ƋبيƧ و بطريƧة مفاجئة. (Ʀائد 5ضý

ماĽơǓ1999 صƑ 69 -70). ĺما ĺبراǐيĽ سالĽ السƋار و ƪرون ƪ5اد ƫƪ ƑƐ اǓسباƔ Ŏ5

"مجموƦتين من اǓƪطاƠ:

أوǗ:أƪطاƠ في بناƠ حمل التدريب أو المسابƧة

1- ĺƧماýǊ 5ترا الراơة ĺو اǓƪƿýƠ منها بعد ơƋý ơمý ĺو مجهود.

2- ĺطالة 5ترا الراơة بعد (مرƯ طويý) ƛĽ زيادا الơمý بسرƦة و باوا دون ĺĭ Ʀملية انتاƧý

تدريجية.

3- التǃƺƾ ǆƿير سليǆ Ǒ5 ǅمƀنا Ǩƿمƽالا ǀ و درجاتƬا و ǆƽدƨ مراƨاǀ العǛǊة الصƾيƾة بين الجسǆ و الǗدا.

4- الزيادا السريعة لمتطلباǨ التدريǤ بƺيƾƺ Ű تسمƽ ǉǊƷǀ السرƨة Ǒǀǃ تطبيǨ ƨمليا Ǩ التƺيǅ للفرد.

5- رǃƿ المتطلباǨ بƸƺ سريǤ ƿ بعد الراƾة اǕجبارية (بعد اǗفاǀ من ǃصاباǨ رياضية).

6- المƴاǕ Ǒ5ǀ تصƾيƽ الطƳǓاǀ الفنية الدǃياة لما يتطلǤ اǙƿ مجهود ƨصبǑ.

7- التدرǆƽ Ǒ5 Ɯ تعǆƾ النواǑƾ المهارية لǗƽرƸاǨ الرياضية المعاداǀ.

8- المƴاǕ Ǒ5ǀ اǗتراǀ Ǒ5 المسابǨاǀ وما يتطلبƬ اǙƿ ǃيضا من مجهود ƨصبǑ و استنزاǃ ǅاƿǑ لاوا الǛǊƨ.

9- التدريǤ ƿير ƾاǃ ǉو ǃو اǕتجازا الواƽد.

10-اǗبراǨ الفƸǉ المتƺررا نتيجة وضǤ ǅدǃ ǅƺبر من طاǃة الرياضǑ.

ثانيا:أƯطاǗ في أسلوب حياة الفرد و حالتǊ الصحية

1- ƨدǆ انتǆǛ الƽياا اليومية.

2- النوǆ ƿير ǅƺاǑ.

3- ƨدǆ تنǆƿيǆ الوǃاǨ الƽر.

4- ǗƸ ǅ Ǒ5 التƨǆية ǃو الƨǆاǀ ǃ ǃ الجانǤ الواƽد.

5- التدƸين و تناوǉ ǅمياǨ ǅبيرا من اǗǀ ǃ و الاهوا.

6- ǃصابة باǕمراƯ مƺǉ ǃمراƯ الجهاز التنفسǑ.

7- اǕلتهاباǨ المزمنة(اللوزتين،اللƬة)،(ابراǉيǆ سالǆ السƸار وƖرون،1998،ص ǅ 156-157).

ويرى ǂ ǁǁǻǂ ƶدى طارƼ الربيƴ Ŋن "ǁǁناǋ دƋئƴƳ ة Ʈير ǈǁ Ǐن الزيادا ǄƼ الƓمƴ التدريبǑ لمدا 10 ǈياŊ

اǃط يمǂن Ŋن تنتƝ ƶنها ƶرǁƔ بعƵ لدǍ ǁلرياضيين وǂǁǁ ƳناƔǃ المدرƼ ƴ ǄƼ ǁƔƓǁǆ

بعين ǁƲŘتبار الضƸوط ǁƓرǍ التǑ تواجǁǈ ǁƓŘƶ ربما يƌدى ǈǁ Ǐ زيادا المƓاطرƲو ǈƓيانا يمǂن للبرناƝǈ

التدريبǑ المصمǈ بطرياة مǁƊمة Ŋن يتسبƴ ببعƵ المتاƶƴ لبعƵ الǁƓبين. ǁƓيǂ يمǂن Ŋن تƓتلƹ

استجابة ǁƓǁبين لبرناƝǈ تدريبǑ وǁƓد ƶǂƖ الرƝǈ من تǁǂŘبǈ مستوǍ اللياƼة البدنية لديهǈ. " (ƶدǍ طارƼ

الربيƴǃ 02.12.2008 ǃانترنيƦ). ǁǂǋ ما يƌǂد ƖǂǏ Ŋن ǄƼ التدريƴ الرياضǑ اƓǁصوصية و التجاوƴ مƳ

ǁƓمƳ تƓتلƹ من ƓƑ ƹ Ǐǂ ƓƑر ǃرƝǈ Ŋن مستوǍ Ŋدائهǈ متاارƴ.

2-3-أعرا ƹ التدريب الزائد

يمǂن تƓƑيƹ ǃǁǂǋارا التدريƴ الزائد من ƳǂƓ العديد من المƌƑراƦ والƶǁراƵ الوƲيفية والنفسية

ƲǂƓضǃ ƶن تاǁǁ ƵراƶǁŨ المتعلاة بالعملية التدريبية والتǑ يمǂن مǂƓƲƲتها ميدانيا Ŋو ƶن طريƼ استǁƦ

المعلوماƦ اƓǁاصة بالرياضǑ من ƳƓب المدرƴ بطرائƼ ووسائƳ مƓتلفة وƲسƴ ما متوǃر ومتاƟ Ŋمامǈ ǃ

وǁǁناǋ مƌƑراƦ Ŋƶرǃ يمǂن اƓƲصوƳ ƶليها من ƳǂƓ اجراƦ الفƲوصاƦ المƓبرية لبعƵ المتƸيراƦ

الوƲيفية والتǑ يمǂن Ŋن يلجƋ ǈليها الطاǈƼ الطبǑ و التانǑ ƶندما تتوǃر العديد من المƌƑراƦ الميدانية الدالة

ƖǂƵ ǃǁǂǋارا التدريƴ الزائد . مما تادǈ يمǂن Ŋن نƓسǈ ǁǂǋ المƌƑراƦ ǈǁ Ǐ ما يƌتǑ:

2-3-1 الأعرا ƹ الوظيƸية والنƸسية الميدانية لتشƓيƫ التدريب الزائد

ƶد تƓتلƹ ǁǂǋ ƶرƔǁǁ اƵǁ من رياضǑ ǈǁ Ǒرǃ ƓƑو ليƧ بالضرورى Ŋن تƲهر جميعا ƳǄ وǂƝ واƲƓد(ابراǋيǈ

سالǈ السǂار وƓƑرونǃ1998ǃ ƹ 157).

- انƤفاƯ المااومة العامة للجسǗويǂون ǁǁǇ واضƠا Ŏ5 اصابة الŬƵبين بالصداƔ و الƠرارا المرتفعة .

- ǗǗ متوسط الƬدا Ŏ5 الرجلين.

- 5ادان الرƸبة Ŏ5 مواصلة التدريƔ و المƬارǂة Ŏ5 المنا5ساƘ و المبارياƘ Ǐǆ جانƔ الرƸبة Ŏ5 الǋنساƔ من المنا5سة Ŏ5 بعƯ الƠيان.

- الƬعور بالملǇ و السǗ من روتين التدريƔ و المبارياƘ.

- 5ادان الƬهية Ǐو الاابلية للطعاǗ (Ƶǂائد 5اضǇ ماƠǗ 1999 f 71).

- زيادا معدǇ ضرباƘ الالƔ Ŏ5 Ơالة الراƠة .

- ضعƵ Ǐو تƤƾر الƬفاƇ .

- تارƟ الƠنجرا .

- زيادا تناوǇ السوائǇ Ŏ5 المساƇ .

- زيادا Ƶملية العرƼ .

- Ɵلة النوǗ وانƤفاƯ الرƸبة الجنسية .

- الǂƟبة.

- زيادا معدǇ ضرباƘ الالƔ ǗناƇ الƠمǇ الƢƟǇ من الƢƟصاƏ الاƤباƘ .

- زيادا معدǇ ضرباƘ الالƔ Ŏ5 الصباƟ .

- انƤفاƯ الادرا ǗناƇ الجهد الƢƟصاƏ ارتباط النوǗ بالǂوابيƩ .

- زيادا الاƼƵ وسرƵة الƸضƔ Ǐو الǋنفعاǇ والتهيƞ.

- بطƇ Ƶودا معدǇ ضرباƘ الالƔ ǏƇ الƠالة الطبيعية بعد التمرين .

- الكسل والإحباط. (Weineck.J,1997,p490)
- سرعة التعب و عدم الشعور بالراحة حتى بعد الراحة لعدة أيام.
- فقدان الوزن.
- الإحباط.
- التعب العضلي المزمن.
- زيادة القابلية للإصابات. (ابراهيم سالم السكار و آخرون، 1998، ص 157)

2-3-2 الأعراض الوظيفية المخبرية و الفسيولوجية لتشخيص التدريب الزائد

هناك أعراض أخرى يمكن الحصول عليها من خلال إجراء الفحوصات المخبرية لبعض المتغيرات الوظيفية والتي يمكن أن يلجأ إليها المدرب و طبيب الفريق عندما تتوفر العديد من المؤشرات الميدانية الدالة على أعراض التدريب الزائد وهي :

- انخفاض هرمونات الكاتيكولامين في البلازمة .
- انخفاض تركيز اليوريا و الكرياتين كاينيز.
- زيادة استهلاك الأوكسجين عند مستوى المعدل الثابت من العمل أو الأداء .
- تخطيط القلب الكهربائي غير الطبيعي يرينا انقلاب أو انعكاس الموجة (T) .
- التغير في مستويات الإنزيمات في الدم التي توجد بصورة طبيعية داخل الخلايا .

(نواف ابراهيم النعيمي، 2004، ص 9) نقلا عن Jurgen Weineck

- الانخفاض في هرمون التيستوستيرون testostérone.
- الزيادة في هرمون الكورتزون cortisone.

- انـPفـا Ư اد ơ 5Ŏ نسبة الơديد 5Ŏ الجسǙƉ الأمر ĩ ƦƜ يترتƔ عليƛƜ وصوƔý الرياضƠ ǊƠ ơد 5ار الدƉƠ.

- انـPفـا Ư 5Ŏ ترǂيز الهيموجلوبين 5Ŏ الدƉƠ وبالتاƠ ŎǊ Pـة Ư االدرا و السعة الأǂسوجينية.

- ơدو ǂ التهاƔ ƔـيروسƠ 5Ŏ او مر Ư للرياضƠ ǵƉالنـاƉ الموسƉƠ .

- انـPفـا Ư 5Ŏ ترǂيز ơمـ Ư اللبن 5Ŏ الدƉƠ.

- انـPفـا Ư ǊـƉراز الƺدا الدرقية للتيروǂسين Thyroxine).(عـائد 5اـضƔý مـơƉƊ 1999 Ǜ f 73 -74)

المـتاـƘ راǂ Pـبرية يتơصƔý عليها من Pǚƒý اجراǂ 5ơوصاǂ طبية ǚƉعلبيتها بتعيير الدƉƠ 5Ŏ داƔPý

مـبر مـPـة f بالفơو f الدموية و عيرǌƉ من الفơوصاǂ الأPـرă.

2-4-الوقاية والعǂ ƔƆ مـƉƠ التدريب الزائد

مما سبƘ الǂƦƜر 5الوقاية و العǚƒý من ơالة التدريƔ الزائد ǂ ŎƆT ضرور ĩ و ƉǂيدǚƆ5ياو Ɣýالدǂتورعـائد 5اـضƔý مـơƉƊ ان الوقاية:"قن الوقاية Pير من قنطار ǚƒýǚƛƜǌالو 5ان 5ƉاـضƔý الوسائƔý و التدبير التƠ يمǂن استPدامها لوقاية الرياضƠ من وصوƛƜ ǊƠ التدريƔ الزائد ǌŎ برنامƝ تدريبƠ متوازن من ناơية الƉجƉƠ و الراơة و مراعاƛ مبدƉ التدرƛ."(عـائد 5اـضƔý مـơƉƊ 1999 Ǜ f 74)ǊƠ جانƔ ƛƜƛ ضرورا استعماƔý وسائƔý الأسترǂاƆǂ التدليƛ و الساونا و الأǌتماƉƠ بالتƺƦية المناسبة وقجراǂ الفơوصاǂ الطبية الدورية والتPفيƑ قدر المستطاƔ من الضƺوط النفسية الناتجة عن المơيط الأجتماƠƑ والمنا5سةبالأضاǊ5ة ǊƠ PƦƜ جو ƙǵة 5Ŏ وسط الفريƘ.

اما العǚƛƜ 5يتفƘ الجميƔý بان الراơة 5ƉǌŎاـضƔý ƑǚƒýƑ و وجƛƜ الأPـƒýƑ يـǂمـƔý 5Ŏ الفترا Ɖو نو Ɣ االتا الراơة 5الدǂتور عـائد 5اـضƔý مـơƉƊ يـاترƟ " التوقƑ عن التدريƔ لفترا 3 – 5 ƉياƉƠ Pاصة بعد Ɲهور اعراƑ Ư التدريƔ الزائد ǵƉƠ العودا ǊƠ التدريƔ بـơجƉƠ مـPـة Ư مرا ǂý يومين Ǜ قجبار الرياضƠ ƑǊƠ النوƉƠ

ǑŁƵ ýþŮl 8 ساƵŁƘ و اǕستر ƇlƤ الǑ جاǂ ƔمراƿبƳ ائيةƦ" (ƵائƑ ƥاضƑ ýǛơƑ Ü 1999Ü ƒ 76). ƋƏا

ǂTواƿ ƿبراƿǋǊǈǂ ƵبƑ اǋ النعيمǑ Ü2004Üǂǚ Ƶن(Arijal,2001) ƥƑǂǈǐد ƵǍƈ ƋƑ ن المعالجة الǕƥضǑý ǋǂǑ

الرا ơة وتجنƔ الǂTǕطة لمدا ƋسبوƵين وبعدǋǈǂ يستطيƔ الرياضǑ المصاƔ ƋƏن يبدƋ بالتدريƔ اƤǂفيƧ Ü

ويجƔ ƋƏن يتǈǂ التادǈǂ بالتدريƔ بƬTƔýƑ طƏǑ جدا ƏƔم الǋǂǊǈǂتماǈǂ بالتƦƷية الƬƳƑية ǕƏنها تسر Ɣمن استعادا الǂTفاƇ

.. ǂǚ نǂƬǂƦǂǂ ƵƋ (Weineck) ƥيرة ǎ ƋƏنǂǂǊ يجƔ ƵǍƈ الرياضǑ المصاƔ ƋƏن يمارǈǂ التدريƔ الهوائǑ لمدا

(30) دƿيƿة ƥاط. ƥǑ ơين يرة ǎ (Richard) Ƶن ما ورد Ƶند ǂTواƿ ƿبراƿǋǊǈǂ ƵبƑ اǋ النعيمǑ ان استƤداǈǂ

استراتيجية الرا ơة والǕسترƇlƤ ƏƔم التمرين اƤǂفيƧ جدا والمنǈǂǂ يƬƑون الوسيلة الǕƥضǑý لعǕƑ ǂǂǂ التدريƔ

الزائد .(ǂTواƿ ابراƿǋǊǈǂ النعيمǑ Ü2004Ü 14).

النوƔ الǕوý Basedowide ينƤƑƔƠ ƥǑ Ƌسبوƥ Ɣو Ƌسبوƥين بمتابعة مناسبة.... و يتǈǂ الرƥý ƥǑ

الƏơمý التدريƔ بجرƵƘ ƵƧند استثناƧ التدريبا ƘǓƑǛƑما النوƔ الǂǂǕǑ Addisonoide يتطƔƏ ƋسابيƏ ƝǑ ƝǑ ƋTهر

ǕǓ ƤƏتفاƇ.وƵند الǕنطǕƑƋ ƥǑ التدريƔ اƤǂl ƒ ǕيجƔ انتǅار ơوالǑ ستة(06) Ƌسابيý للعودا ƝǑ المستوƍ

النوƔ الǕوý تƋǈǂǂيراǈǂǂ نوƵا ما ƤفيفƤ بالنسبة للنوƔ الǂǂǕǑ لƦ Ǎ يتطƔƏ . (p491, 1997.J.Weineck)

ƵنايƤ ƤاƤة و طويلة نسبيا ƿد تصý مدا الǕسترجاƔ الƋ ǍƵدا ƋTهور ƝƑ ǉǂ يƑƤƦ بجدية Ƶناية ƬƥƑية.

ƋƏما الباơƒ Ƒ ƥيرة ǎ بالنسبة للعǕƑجاƘ الماتر ơة انǂǂǊ بما ƋƏن للتدريƔ الزائد ƵƋدا ƋوجǂǂǊ و ƋƏن ǂǚنا ǋǂǂǂ ƥروƵ

ƥردية بين الرياضيين ƥǑ التفاƵý ƏƔم الƏơمý و الǕسترجاƔ ƥان ƿسط الرا ơة يƤتاƧ من ơالة ƝǑ ƋƤرǎÜ

ƥعند الƬTƧ المبƬر ƝơƑالة التدريƔ الزائد ƏƔǂǚ الƤتفيƧ من ơجǈǂǂ التدريƔ و ƏơماولƳ تاليý من الضƦوط

النفسية ƵƋǑ الرياضǑ ƏƔم مراƵاƧ الجانƔ الƦƷƑيǑ والǕستƇlTفا يƬƑون ƥƑƬƑǑƥ Ǒنǈǂ الوƿƘ ƵƋǑ المدرƔ

وطبيƔ الفريƥ الباơƒ ƵƋǑ مسبباƘ الƏơالة.

2-5-ǀǬ۞ǁاتĐǆف بي 5ǀǀǰǖǈǁ و التدريب الزائد

5-5-1 مƻهو! Ǖǁǰǈǀǀ5

تعرƻ الدǂتورا سمعية ǷǉيƤ ويواǃاها د.ƒǕاسǆĐ سن ƾسنين Ǒ5 ǂتابǊǈ"الموسوعƸة الرياضية و البدنية

الƬاملة" Ǖ ǅ ǈǁǰǈǀǀ5 البدنǐ Ǒ5 Ƹند الرياضيين يƾد ǂ نتيجة زيادا الƾوامƲ Ǒ5 العضلǈǆ Ƙ Ǖ وتزداد

الƾموضة Ǒ5 الǈنسجة لتجمƳ مƤلفا ƘنهايĀ الدورا الǂيميائية الƾيوية الǈǆǈǁوائية (مƤلفا Ƙ التمǊيƳ الزƷǁǀǐ

) من ƾامƲ الǈǆǂتياǀǀ و البايروǃيǀǀ والǂاربونيǀǀ و الǈƾماƲ ǓǈǁǓǈǁرą... ويتǆĐ العǈǆ ƜƜ بوضǂ الجزƇ

المصاǏ Ǒ5 وضǂ يتيƠ انبساط واستراƤ CǀǀP تاǆĐ واستǆĐداƤ مƤتاƻ الوسائǊ التǐ تساƸد Ƹǐǀǁ الǈستراجاǁ مǊƳ

التدليǀǀ... (سمعية ǷǉيƤ 2007Ǖ الانترنيƘ). اما Weineck فيساǆĐ ǃ ǈǁǰǈǀǀ5 ǐǀĦ نوƸين:ǁǰǈǀǀ5

باǈǆƻĐ الزائد و يعنǐ بƆǀǀ التدǈǆور الƆƻǏ يƾد ǂ بنية Ƹǐǀǁ الƾرǂة بسبǏ ǈǁراط Ǒ5 ǁǈƻǆĐ الƬفوƻ...و

ǈǁǰǈǀǀ5 بالتعǏ الƆƻǏ يعود ǐǀĦ Ƹمǂ تاǐǀĦ ƾ الƬدا Ǖ بالǈضاǃة ǐǀĦ سƆمة بدنية معلنةǕتنتǈǆǈ Ƹن ƆǀǀƆ

Ǖǁǈǀǀǈǆǰǀǀǈǁǈǆǰǀǀǈǁن ǅ Monod يرƆ اما. (p442Ǖ1997 Ǖ J.Weineck) ...Ǐبالتع Ǒرǂ Ƴǐتراجا ƾ ǈǁǰǈǀǀ5 البدنǐ

راجƳ ǐǀĦ رǃ Ƴير مƾتمǊ للتدريǏ Ǒ5 ƻترا معينة من الزمن. Ǒ5 ǅƸǀǏ الǈƾيانǈǁ ƾǰǈǆǕ الƾالة الǈǁلينيǂية

مارا يƾ ǂ تتدǈǆور بعد ƒيǆĐ ǅليلةǕو ǂǊيرا ما تعطǐ ƸسنƸطفيƻ للادراǅ البدنية بالمارنة مƳ الƾالة ما ƒǊǈ

ǈǁǰǈǀǀ5 البدنǐ (Monod.H et autres ,2005, p 127).ǈǆƆ Ǒ5 ƾالة مراƒبة جدية و متابعة للرياضǐ

من طرƻ الطاƒǆĐ التدريبǐ و توجيهǈǆ ƸنƾǄ برنامƆ ǰ ƤƸ Ǒ5 ǁاستراجاǏ.

الباƾ ǂ يرƆ Ǒ5 ǈǁǰǈǀǀ5 ǈǆǅ ƾالة تعǏ طوية نسبيا Ǖتسببها ƾمǊ بدنǐ و ǅǂ5 رƆ تفوƁ ƒدرا الرياضǐ

العاديةǕو يتصƻ بǂونǈǆ متمرǂز ليƩ بƬامǊ اǂǊ الجسǆĐǕƾيǂ يزوǊ بعد ƒيǆĐ ǅليلة.

2-5-2 ƐƯŨƁƴƬƳŶ بيŽف الŴ5lljزر و التدريب الزائد

يرى ǂý من FOSTER C., LEHMANN M سƠƔ دراسة ƿدمها R.Menier نƊ مفهوŽƊ اŰرnjƬƱ مستعمý ƿصةP في التدريباK الطويلة و TƮƿa ƋƊما العبار "ƯƴƬnjرا التدريƔ الزائد" تمƾý نتيجة ƦƦƸ التدريƔوƯnjƆƕ ƉƐ f في االدراK البدنية غير راجعة ƿƆƏ السباƊ Ɣƿ‡لينية‡ (R.Menier et autres, 2000 Ư p3) ƊƏ نƊ اŴرnjƬƱ سببƜ مƠýƔ التدريƔ الƸƳƏ ǂان TƬƱ ŽƖƏ الرياضƐƕ تبينما التدريƔ الزائد سببƜ ƸدŽ الربط بين ƦƦƸ التدريƔ و راƠa اŴزمة ƛƜ.

وجƜ اƲŴƊƲ Ž بين اŰرnjƬƱ و التدريƔ الزائد njو مرتبط ƿصوصيا باƈTƊƏدا اƕالمدا وتردد التدريباK. اŰرnjƬƱ يرجƔý ƿƆƏ تراKƋ ƾصيرا من التدريƔ ƦƋƏ داT ƈŽالية التƐƏ تفوƭ االدراK التي‡ƈŽ الفسيولوجƐƕ للرياضƐ ‡ونها مرتبطة بفتراK اŴسترجاƳ Ɣير ‡ƭƅية. ƊƏما التدريƔ الزائد ƅهو راجƔý ƿƆƏ ƠƊماýƈ ƔýƏ بدنƐ ƊƗƉ ر داT وƗƉƊ ر تردد من اŰرnjƬƱƕوƯnjƦƋ ما يƉƐƬ ƿƆƏ ŧفيƵƱ مزمن ƐƏ االدراK البدنية و تدبدƔ مطوý ƐƏ التدريباK وƐƏ اŴسترجاƔƕو ‡ƦƋ اƵƱفا ƐƏ االدراK البدنية الماومة لل‡رƔ (stress). (J, VanHeest L, Armstrong 2002Ư185p).ƿƆ اŰرnjƬƱ مرتبط Ɗساسا ب‡ƾرا التدريباK ƦƋƏ اƈTƊƏدا العالية ƊƏين اŴسترجاƔ ي‡ون غير ‡ƭƅƐ.

ƿƆ الفتراK التƐ يجتازnjƬ الرياضƐ المصاƔ بالتدريƔ الزائد تمر بعدا مراƠý معادا ƕƋƋ تعرƱ الرياضƐ ƊƏ ƐƏ ƠƯƠa من اللƠƯƋK ƊƏ ƿƆƏ زمƊK ƗƉƊ ر تعايدا من TƮƋتنها تعرƿý ƐƏ السيرورا الƠسنة الŰنجازاK الرياضƐ ƐƏ ǂý من الجانƔ النفسƐ و البدنƐ ƕƅمن njƦƋ المنطلƬ يتضƠ لنا ƿƈŽƆƠ ƗƉƊ رƉƐNJ مية و دراسة njƦƋ المƠاور والتعرƲ عليها ‡ý ŽƆƏ ƠدƠă.

2-6-أوجŲ التشابŲ و الŰűǪŰف بيǅ التدريب الزائد و الŰحتراƷ

2-6-1 مƻهو! الŰحتراƷ

يدرƩ الŰơتراƾ بǚǂا Ƕ ǻǂ من الميدان المهنǓ باŰƤ ƒ الميدان الصǓơ و الŰجتماǓǄ بǚơيƗ ŁǋاƳ ǻǂ

Madeleine Estryn-Béhar ŰŰن ǅن مجموǄة من الƤصائيين ǋن"مفهوǅ الŰơتراƾ ǋو التعƔ المهنǓ

تطور ǓƼ السبعيناƙ لǚơصر ǋǚơسن الماǂ ǻǂ المهنية ǓƼ الميدان الصǓơ و الŰجتماǓǄ. ǁŻ المصطǚƐ

ǋǅطƩ ƷǅƗ دا تعريفاƙ بعدا معايير:

- المعيار الŰول:التعƔ العاطفǓ Emotionnel لǚيترجǅ بƢنها ǅاطفǓ للفرد او لƪيرƗ بǚƣيƔ ǅاطفة.
- المعيار الŰŰنǓ:تجنƔ العƯƤة مƶ الƤرين لǚơماية نفسǋǋ المرǁƳل يضƶǋ بيǋǋ و بين المريǁ

مساƽة ǚǂيرا ǋǋل يǚơ Ʃǚ ƣƾ ǅاطفة اتجاŲ المريǁ. ǁǋǋ يترجǅ بتصرǁƳ مǚƾ:"ǁǋǋ ǂان مريǁ

بالسيدا ǋو ǂسر ǁǋǋ يرجƶ لƤطƾ منǋǋ " .

- المعيار الŰŰŰ :الŰơساƩ بنا ƒ ǓƼ الŰنجاز الƤǚصǓ لǚǋدǁور العƯƤة ǓƼ العƯƤل يدǋƾ لǓ Ƥفǁ

ǓƼ الŰداǛ المهنǓ. المرǁ يǚơƩ بانǋǋ غير صالƤǚ ǓǄل(Estryn-Béhar.M,1997,p27)

الŰơتراƾ ǋو Burn out يوصƸ ثاليديا ǓƼ ميدان الصǚơة لǋ وǁǋ نتيجة لتعرǁ الƷ اجهاد نفسǓ

اجتماǓǄ مزمن لǚيǊاهر ǓƼ الرياضة ǓƼ تƶǂ ƔǋǋǅاطفǓ لǚبƯƤعور بتدǁǋور ǓƼ الŰنجاز الرياضǓ مƶ

ƤفيƤǁ ǓƼ االيمة الرياضية (Nadine Bebois ,internet).و تعريƸ الŰơتراƾ لراثƔ ǚơيƗ يرǆ "بƾǅǋǋ

استجابة تتميز بالŰنهاƲ ƵǁŰǋǋ و الŰنفعالǓ لǚǊاهر ǂنتيجة ثǂرار جهد ǂبير غير ƴǅالǶ لمواجهة متطلباƙ

التدريŶ و المناϓسة (راتŶ Ŷسامة 1997، ص 166) ϭيƋ ϭƋاϷسƌϭƅ بعدƫ النجاƟ ϭƋعتƋ ƁزمةŶ
ǁاطفية ǁند الرياضي ƫعياƌƊيا و بدنيا ϭƁدائƌ الرياضي .

بينما يرƐ نصر يوسƑ نقƜ ǁن Deley et Kyriacon ƊƁ" الاستراƋ ƅƊو ردود الاϓعاƛ للضƷوط
المتراكمة ƋƅƁ التاƫير السلبي ǁƆƑ الفرد و تتنوŶ الاستجابة لها ϭƁ طبيعتها من ϭƋيƋ ϭƋتƋرارƋƋ و درجة
تعرƉ الفرد لها (نصر يوسƑ 1996، ص 29)ϭيƋ التاƫر بها ƁƊƋ الضƷوط السلبية يعود بنتائƍ سلبية ǁƆƑ
انجازƋ و معاملتƋ. يعطي محمد حسن العلاوƐ مثالا ǁƆƑ الاستراƋ ǁند المدرŶ ϓياوƛ "الاستراƋ النفسي
الرياضي ƋƊƁ حالة من الانهاƃ العقلي و الانفعالي و البدني ƋƅƁ يشعر بƋ المدرŶ الرياضي كنتيجة لمتطƆباƖ
و المتطلباƖ الزائدƋ و المستمرƋ الواقعة ǁƆƑ كاƋƆƋ نتيجة لعمƋƆ كمدرŶ رياضي و ادراكƋ ƊƁ جهدƋ و
تفانيƋ في ǁمƋƆ و كƋƅƋǁ مع الاǁبين ƋƁو الاخرين (مسيرين ،جمهور...)ƅƁ تنجح في ǁائد ƋƁو العائد
المالي ƋƅƁ يتوقعƋ (محمد حسن العلاوƐ 2002، ص 196).ƋƊƁ ما يعƋƁ اضطراباƖ نفسية ǁند
المدرŶ بالاƋƊƆ في الادراƖ والمعارƑ الشخصية ƋƁو يعƋƁ ƋƅƋ تدƋƊور ƋƋƋبنفسƋ و ǁدƫ الرضƋ .

2-6-2 أعراƉ التدريب الزائد و الاحتراƋ

الاستراƋ يظهر في كƋير من الاحيان ǁندما يكون الرياضي مصاŶ بالتدريŶ الزائد و الاǁراƉ تكون
ǁاطفية و سلوكية ƋƁو ǁراƉ بدنية (Nadine Bebois ,internet).و الجدوƛ التالي يظهر المقارنة
بين ƁƊƫ ǁراƉ التدريŶ الزائد و الاستراƋ:

التدريب الزائد	5الٱحترا
- صعوبة الٱسترجاY.	- الٱσسا Σ بتعY ǅطاŎ ǆادŇي و بدنŎ.
- نا f الادراK البدنية.	- الٱσسا Σ بعدDž النجاθ رǅ الDž المجهود المبذý.
- ارتفاY Ŏ5 معدý ضرباK الIIY ĈlĭÀ الراσة.	- تدنŎ الσتراDž الRlŎ بالنسبة للرياضŎ.
- التRِRY Ŏ5 الٱتزان الهرمونŎ.	- تدنŎ الفوائد الناتجة ǅن الرياضة.
- الٱرتفاY Ŏ5 العرضة لPūطار.	- تصرƻ سلبŎ بالنسبة لادراK العمý.
- نا f الTهية.	- صعوبة التر‡يز.
- نσlقة الجسDž.	- الٱσسا Σ بالǅزلة.
- تRِRY النوDž.	- الٱǅراƱ البدنية (الσسا Σ بنا f اللياقة بعدDž قو بظهور ǅTر ‡لينيŎ‡ لٱمرƱ الصابة).
- الٱاĀرا.	- الٱσسا Σ بعدDž وجود الوƿ ‡l5Ŏ.
- سرǅة الǤضY.	- الٱدرا ll بǅن المطلوY يتجاوز ƿدراK الٱجوبة.
- التǤير السريý Ŏ5 المزاl.	- ǅدDž الرضاĬ بالنسبة للσيال الٱجتماǅية.
- نا f Ŏ5 الσترDž الRlK.	
- الٱمبالٱl.	
- الٱ‡تئاY.	

جدول 02 يمǅل أǅ!أ أعرا f التدريب الزائد و الٱحترا5

Nadine Debois ,laboratoire de psychologie et d’ergonomie du sport)

,INSEP ,Paris)

2-7-المحاور المكونة ƋƂتبار التدريب الزائد

بعد تعرضنا ŎƖ ما سبƀ ذƄر ƓƑ التدريƔ الزائد و تعرƋنا ƇƆ ƅسبابƌ Ɔ ƅراضƌƋ و انواƋƈ نستطيƅ ƀ ƓƑ مفاƋيƅ المƇاور المƄونة للتدريƔ الزائد و ƑƋ سبعة (07) ƍƀƆƅ ƅƈƂƃƔ ƅƀواƐ العضلية ƅالتوتر ƅالتعƔ الƌƄتئاƔ و العƄƐƅ مƇ ƓƅƉƅرين :

2-7-1 مƇهوƅ القƀƆ

ƈƊاƃ عدƋ مفاƋيƅ تطرƀ للقƀƆ البعƂ ر ƄƋ منها:

ƅيƇ ƄƅƆ ƓيمƇƅ ƇمƇد راجƇ ƍƀƆ ƍƀƆ "ƈƄƆƇ ƈƇƅƆ من الƍƈƆ طرƇƆ ƇƃƆ ƅو ƈƅƆƅ ƇƂƍƆƅ المتƇƔƆ Ɔن ƇدƇ ƅƇ مƇنها ƇƄد الƇدوƇ ƅ ƅ ƃƇوƈƅ المجرƉ من اƃتضاƇ امراƋ و ƈƅو المرƔƂ من الموƆ" (ƍƀƆ رابƇ ƅمƇƇد ƅ 1973 ƒ 134) .

ويرƅ مƇمد ƇمƇد ƇƄ ƎƅƆƆƅ "ƅبرا ƍƀƆ عنيفة من الƍƈƆ و التوجƊ و يدرƄها الفرد ƅƌƈƈ ينبعƅ من داƆƆƇ و ƅ يمƇ بصلة ƅƉ موƇ تهديد ƎƇارجƅ وƎƇƅ" (مƇمد ƇمƇد ƇƄƍ و ƅƆرون ƅ1974 ƒ 59) .

و يƍƈƅ ƀرƍƀ ƑƈƄ عبد العƇيƅ الطويƔ ƓƎ ƍƀƆƇ "ƇƆة من التوتر يƌعر بها الفرد ƇƆيƅ يعجز ƇƆ ƑƃƇ ƄƇƈƅ اتجاƋ موƍƅ رƃيƔ سواƇ ƄاƇ ƅƀƈƃ الموƍƅ داƅƆليا ƅو ƅارجيا" (ƍƀƆ عبد العƇيƅ الطويƔ ƅ1983 ƒ 96).

مما سبƾ ǁ ارƚ يمƚننا االوŷ بƌن االاƾ Ƥ ابرا انفعالية غير سارا ƚيơ Ɗ انها ناتجة ƶن توþŷ CĎT Ďlع5
Ɗو Ů Ůو5Ď Ɗغ Ɨƴ اŮơيان غير معروƶ Ɗو غير منتƲار من طرƶ الفرد المعنĎ.

االاƾ انفعاŷ نفسĎ غير سار وƬعور بتهديد Ɗو بهƋ مايƋ مصơوƴ بعدƋ راơة وƶدƋ استارار وساơǫ Σ
بالتوتر واƤوƶ الدائƋ بƌ Ů مبرر موضوƶĎ .يرتبط االاƾ Ď5 Ɗغ Ɨƴ اŮơيان بالمستابŷ و المجهوŷ Ů ƚما
يتعلƾ اŮمر باستجابة مبالƷة ƾيها لمواƶþ Ů تƚ ŷƬƚ Ƥطرا واƢعيا Ů þد Ů تتعدă Ď5 ơاياة اŮمر ǫطار االơيا
العادية . Ɨƚن اƬƤ f االاƾ ƴ المصاƴ بااالاƾ يستجيƴ لها وƚƌنها Ɗمور Ɗولوية Ɗو مواþƶ تصعƴ مواجهتها
لها (Ɗơمد مơمد ƶبد اƤالƾŮ 1987 Ů f 27).

واالاƾ Ď5 الميدان الرياضĎ "سمة تناƾسية þد تƌثر ƶƗĬ اŮداء الرياضĎ بصورا سلبية Ɗو
ايجابيةŮتعد مơاƲرƝ اŮنفعاŮƘ النفسية التĎ þد تƌثر ƶƗĬ سرƶة اƤطار و Ɗوا البديهية Ůوþد يƌثر ƶƗĬ
الفرد Ď5 اƤتŮŷ تواƾƖ العضلĎ العصبĎ وơŮƘ االاƾ تمƛŷ اƤوƶ الƬديد...لسبƴ مجهوŷ بŷ þد Ů
يوجد سبƴ اطŮþ(þاسƋ ơسن ơسين Ů2009 صŮ f 629-630).

2-7-2 مƑهو! الƷضب

وƝƗƗ دراساƘ ƶديدا من طرƶ ƤبراCƗ و باơƛين Ď5 موضوƳ الƷضƴ Ůبơيƚ Ɗاƿار Frazier Ɗن
"الƷضƴ ƶبارا ƶن طاþة يمƚن استƷŮلها ŮاستƛمارƝ و توجيهها Ď5 اتجاƝ صơيơ ŮƊو يمƚن ترƚها تضيŷ
دون اŮستفادا منها Ůمن ƤŮƋŷ ترƗ اŮطفاŷ يعبرون ƶنها بƌساليƴ مƤتلفة غير موجهة .وتوجيƝƝ الطاþة
يƗŷ ƶƗĬ ƶاتƾ اŮباCƗ Ůمن ƤŮƋŷ تعليمƋ ابنائهƋ طرƾ اŮيجابية للتعامŷ مŷ الƷضƴ (Frazier.D et
autres,1998,p 135) .

و يرى الوريكات أن Cormier يرى أن الرضا شعور يأتي بعدما الرضا أو يكون موجها نحو المعنى أو يكون موجها نحو الانجاز و الحالة انفعالية تسبق الحالة لما يحدث أنه هو عبارة عن حالة انفعالية ما الهدف من الحالة الانفعالية العملية من التعرض لما الحالة مستقبلية (طارق زيد محمد الوريكات، 2010، ص 15).

و من وجهة نظر عصام صبري تناولنا حين نعلم أن الرضا بالرضا شعورنا و استعداد جسمنا للتهجم جسديا على ... وتصرف سلوكاتنا الغضبية المعروضة على الآخرين... وقد تكون تعبيرا الوجه الآنية (عصام صبري فاطمة، 2007، ص 16) .

و في نظر Pleux أن الرضا هو عملية ضعف سلوك عاطفي سلبي يتميز و يسيطر على تصرفنا. والرضا يملأ علينا كيفية إدارة حياتنا فهو غير فعال ومهدد ودائما ما (Pleux .D ,2006 ,p 11)

من الناحية وجهة نظر المختصين في الرياضة أنه يحدد قائد عامة للانسان فإنه يزيد من نشاطه و يمنعه في بعض الأحيان من الاداء بالأفعال العنيفة لإزالة العوائق التي تعترض سبيله و تهدد بالخطر (حسن حسين، 2009، ص 576).

2-7-3 مفهوم الاكتئاب

يعتبر الاكتئاب حسب Kacha من الاضطرابات البسيكولوجية الأكثر تواترا و ان مدة انتشاره في ارتفاع مستمر ويرجع ذلك إلى أسباب مختلفة منها: الارتفاع التدريجي لمعدل الحياة الانتشار الأمراض الجسدية المزمنة و تعاد و تعقد الحياة الاجتماعية. و تشير أيضا إلى أن احتمال تطوير حالة الاكتئاب خلال مسار الحياة يصل إلى 10% عند الرجال و 20 % عند النساء (Kacha.F, 1996, p 83) .

يتميز الǕتئاǂ بǆعǈ من ǚبرز الǕراǎƠ التǍ تǈدǐ Ǚلǐ التدريǂ الزائد من ƪيǇ تǄǂيراǘƽ الجانǂ

البدنǍ و الوǙائƤ المصاƪبة ǆǊ ǂالتباطǚ ǍƱ الǕداǊ الرياضǍ... .Ǜما ǊيǗ ǚمودا ǙǕ نƦ Skinner ǃاوǍ

نƦ الǕتئاǂ ǆǈǛ" Ǚǈǆرا ǋانطفاء ناتجة ƦنƠ ƽرمان Ǜبير من التعزيزاǋ الǕجتماƦية الǕيجابية ǙǕمما يترتǂ

Ʀنǆ ǃار Ǜو انǕفاƠ المعلوماǋ السلوǛƽ ǍǛ الǕيجابية ǙǕو بالتالǍ تعزيز وضعية العزلة و Ǜǁ

التǈǆǊراǋ الǕتئابية مما يساƦد ƦلǏ استمرارǈƽ(ǆǛيمة ǊيǗ ǚمودا ǙǕ 1998 ǈ f 178).

منƽ الǆاديǍ Ʀرǃوا المسلمين الǕتئاǂ بالǆǍ و الوجد Ǜما اطǈǇ بعضǆǍ ƦليǊǆ اسǆǍ الوسواƩ و يرجعوا

سبǂ الǕتئاǂ ƦنǆǍǌ Ǚلǐ الǕǃراط ǍǄ العملياǋ العالية Ǜالفǁر و التǁǅر و الǕدراǋǋ مما يجاǂ الǆǍ (ƦزǊ

Ʀبد العǆǙيǍ الطويǃ 1998 ǈ f 18).

Ǘما ǚبو ƪامد الǆزالǍ فيرƾ ǍǄ الǕتئاǂ انǆǈ" ƪالة من الǕǌǍ النفسǍ تǈدǐ Ǚلǐ الǕƪساƩ بالǁنǂ

والǕفƠاǋ ǍǄ ǚادير الǁǆǋ ǙǕو التƪسر ƦلǏ الماضǍ و التفǛير ǃيǆǈ ǙǕو البƪ ǍǄ العاǃ و الǕسباǂ وراǊ

المجهوǃ ǙǕويǆǁ الǕتئاǂ ǙǕǃمتنوƦة Ǜالوجد و المناجاǋ و العزلة و الǕنطواǊ و ǚنماط من الهموǆǁ ǍǄ

طابǃ الدوامǍ و الǕستمرار(ǚبو ƪامد الǆزالǍǕ 1980 ǈ f 1161).

يصعǂ الǛƮ Ʀن الǕتئاǂ مبǛرا و ǋǆǁ لتعدد ǚسبابǆǊ ǙǕو تعاد ǚƦراضǆǊ ǙǕ ǁǆǍ يمنعنا من تعريفǆǊ Ǜما

جاǊ ǍǄ معجǆǍ ƦǆǍ النفƩ ƪيǇ يعرǆǄ "ƪالةǛ مرضية نسبياǕيميزǈƽ ǚساسا الƪزن انǕفاƠ الجهد و الطاقة

ƦǆǍدƦ ǙǕ الادراƦ ǋلǏ مواجهة ǚدنǏ الصعوباǋ ǙǕضعƽ الادراƦ ǅلǏ الترǛيز و التǁǅر مما يزيد من تǈزǆǍ الوضǃ

الǕتئابǍ (Sillamy .N,1996,p135).

4-7-2 مƋهوƅ القوة العضلية

تƌتƅ القوة العضلية بƋƍمية خاصة فǑ التƠضير البدنǑ ويƊƎا ƅƎد اƅسسها بƎيƊ ƅيƊاوƅ دروƿ "اƊƌا "تعتبر من ƎƋƍ القدرات البدنية اللازمة لممارسة النشاطة البدنية و التفوƀ فيƎا ƍو ƅƎƍƊ للوصوƅ الƌ المستويات العالية ƍƅƍو يƊون ƍƎƌƍ القدرات الƌƊ الشƎƀ)ƌماƅ دروƿ 1999ƅ f 31). ƋƎƍ ƍارƊ

لدورƍƌ المرتبط بالنشاطة الرياضية و الاداء الرياضǑ و بصƅة الانسان ƊƊƎ العموƅ . يƎƌ يرƀ ƊƅƎƍ العضلية و Ɍƀابلية التدريƌ الرياضǑ و الصفة ƅسن ƅسين ƅن"تƍƋير العناصر الفيسيولوجية و القياسات البدنية و ƅسن العضلية و النفسية تتطور القوة العضلية .ان زيادة الخلايا العصبية و العضلية و نموƍƌ يتƅƎ بعد الوƀادة.وزيادة تضƎƍ الالياƀ العضلية لدƎ الانسان يƅƎد الƍ الƌ زيادة القوة العضلية(ƊƅƎƍ ƅسن ƅسين 1998ƅ f 323) .

ويفهƅ من مصطلƅ القوة العضلية اƊƎا القدرة العضلية فǑ التƋƎƍ ƊƊƎ المقاومة الخارجية او التسلط عليها ƅƎƀاوة التǑ تƅصƅƎ من الخارج تƋƍƎر ƊƊƎ جسƅ الرياضǑ او تƋƍƎر ƍƎƍƎ القوة و القوة المضادة ƊƊƎ جسƅ الرياضǑ وبالتالǑ تƎƎير ƎƎط مسار مرƍز ƅƎƍ الجسƅ التǑ تمƍن للرياضǑ من ƅƎƍƎ ƅرƍات رياضية(ƊƅƎƍ ƅسن ƅسين 1998ƅ f 145).

فǑ ضوء ما سبƀ ƍƎƍƎر يتضƅ ان للقوة العضلية دور ƍƅƎƍ جميƅ مجالات الƅياة و فǑ اƅيا الرياضǑ بصفة عامة و الانجاز الرياضǑ بصفة خاصة و ƍƊ من محددات الاداء الرياضǑ فƌ دوما محƅ عناية ودراسات من طرƀ المختصين فǑ الميدان الرياضǑ .

5-7-2 مفهوم التعب

التعƔ العضلي ǑلƗǖƯ ارǐياتية فسيولوجية طبيعيا و ƞو سهبوط وƩتƿ نسبǑ Ǒ5 مستوى الادراƘ الوƯيفية

المƤتلفة بدنية وƵالية وƴسية و انفعالية عƵندƻ الاياƿ بعمƴ متعلƸ بتالا الادراƘ. او ƞو ƞبوط وƩتƿ Ǒ5

المادرا ƵƗƮ اƻستمرار Ǒ5 ƊلدƊ العمƴ و لفترا من الزمن ويƯهر التعƔ بصورا Ʀƿ Ǒ5 موضƴ

العضلƞ(Ʀليƴ سمعية 2007 الانترنƘ) .

ويعرƺ ‡ƵƘƗ "اƦلƱƨ مƚƷƘ Ǒ5 الƱƊƇ البدنية و الƴالة الوƯيفية للجسƿ نتيجة ‡ƂƊلدƊ ƵمƴƵ سابƸ

ƯيمƇن ƩلياسƞƞمنƱ ƞƺǓ ƟƷǐƮار الƾجية Ƶن طريƸ العمƴ الميƇانيƇǑ المدƑƇ(ƇماƴƵ درويƫ 1998 Ƈ f

69) ƻوالتعƔ Ǒ5 ƴيال الانسان ليƩ بمعوƸ بƴ ƴماية ƞƟ من الƻجهاد و ما ƞƟ واƫƵƿ من نا f اƴلما Ʃ Ǒ5

ƊلدƊ ƞƟƨ العمƴ اƊ وƴدوƫ اصابا ƘƟ ... .

وƴسƔ Costill "نستعمƴ ‡لمة تعƔ لتفسير ƿƴساساƘ Ƶامة بالماƴ اƊ اƫ‡ƴ مƴ تدƞور نتائƱ الرياضǑ

ƟƞǓ ƊلدƊ جهد بدنǑ ƵǑƵ ا(Costill .L.D et autres,1994,p19) وƞƨƟ ياود Ǒ5 النهاية اƗƮ

استƴالة استمرارƨ اƊ تفاد الادراƨ ƵƗƮ المƴƵƫƯة مستوى ƵƗƮ الƵƟا المطلوبة اƊ تƇنيا الƻدƊلƊ اƊ وƫƊادان

الƻستمرارية Ǒ5 الƻدƊلƊ .

يعرƺ التعƔ ‡ƵƘƗ "ƞƟ ƵƟبارا Ƶن ƞƞبوط وƩتƿ نسبǑ Ǒ5 الادرا ƵƗƮ المواصلة اƊ الƻستمرار Ǒ5 ƊلدƊ

العمƴ و يمƇن ƩلياسƞƟ ǑƮ المƴƞƯر الƾجية Ƶن طريƸ ƩلƷ Ƈمية العمƴ المدƑƇ...(الزƻƟǐ يوسƺ Ƈما ƫ

وƊƤرون 2006 Ƈ f 191).

ويتاوي ǿǼŇ ǁǁƜƾ اسم الحسن الحسين الحسين ǼǦ المسيولوجية Ňǻűǿ اللياقة البدنية ƞ يجب Ɏ تمييزها عن الإجهاد

ويحدث Ɨ نتيجة استنفاد الطاقة الموجودة في الجسم أو من تميز بين التعب الوضعي و التعب الزمني الذي

يحدث Ɨ نتيجة العمل المستمر لفترة طويلة(حسن الحسن الحسين الحسين، 2009، ص 232).

2-7-6 مفهوم العلاقة مع الآخرين

ان طبيعة العلاقات الاجتماعية لدى الفرد تحددها تكوين العلاقة مع أفراد آخرين من المجتمع تبدأ

بالأسرة و الأقارب بالمفهوم الضيق ثم تتوسع إلى الزملاء في المدرسة أو في العمل بشكل أكثر تحديدا

و يرى محمد حسن علاوي (1986) أن "العلاقات الإنسانية طبيعية يتصل بها ابناء الجنس البشري و

منهم الطلبة الذين يجتمعون في إطار رسمية بهدف التواصل و نقل الأفكار و تبادلها مع الطلبة أنفسهم و

مع المعلم و هنا لبد من توفير المناخ النفسي الاجتماعي و المادي الذي يتيح التعلم في جو مريح يشعر فيه

الطالب بهدوء و طمأنينة (حسن الحسين الحسن علاوي، 2000، ص 14) .

يرى حسن يونس أن مفهوم العلاقة مع الآخرين هو ارتباط ثنائي بين فرد و آخر أو بين مجموعة من

الأفراد عن التفاعل الاجتماعي في مواقف معاينة أو تعكس الآخر، بالأفكار و الآراء و المشاعر و

التأثيرات فيها بمعنى أن الآثار تؤثر و تتأثر و تعكس و انفعال في موقف محدد انسانيا(نصار يونس، 2000

ص 228-229) .

أما كارل العتيبة وترى أن Sullivan "أن الفرد يكون في تفاعلات اجتماعية منذ ولادته،

و تستمر في مراحل حياته، و التي تشكل للفرد إنسانية، و تأثيرها يمتد حتى يشمل تعديل

الفرد و يحدد التفاعل المتبادل و الصريح حديثا مفهوم التصديق الاجتماعي الذي يساعد الفرد في

ادرا‌اا مدة تطابـ$ ă بـ5‌اراا ولـ ڀ‌ار‌5‌ اÜPرين Üمما يزيد Õ5 تادير ‌الǨ والتوا$5 النفسÕ(‌اراƵ2 العتيبÕ 2007Ü Ü f 32).

وÕ5 الميدان الرياƠ Ƶ‌ǜ‌ة الرياƠ برياضÕ P‌ر"يدý Ƶ‌Ĭ ا‌ǒý ا‌لمý الفعلÕ و اÜنفعاý المباTر وǦير المباTر Õ5 التدريǤ الرياضÕ و المنا5سة و5$ ǈد2 جوǈر ĭ Ü5‌العǜ‌ة بين الرياضÕ وا‌ÜPر

تصرý ‌Ɂو Ü‌ بواسطة ‌مTارة 5‌رية ‌او التTو$ للرياضĭ ‌او الهد2 بينهما تضǜ‌ ƵĬ‌ التمتǤ ‌Pǜý

الم‌Tارة بالنTاط الرياضÕ Ü5‌ا‌Tý المفيد للعǜ‌ة بين الرياضÕ وا‌ÜPر‌تعدد العمý الجماƵÕ يتƵ بواسطة

تنĀيƟ الهد2 للعمý التربوĭ الدĭ يتطلǤ السلوǤ اÜنجاز اÜيجابÕ الرياضÕ و تطور مستوة ă العمý

الجماƵÕ(‌حا‌سƟ حسن حسين Ü2009 Üص f 561-562).

2-7-7 مفهوم التوتر

يرة ă ‌مصفĭ ‌ا‌مý ‌ان "التوتر بTý‌ƵƟ يTير ‌ǜĭ حالاة ديناميك‌ية ‌اǜ‌ر مما يTير الĭ حالاة Tعورية

Ü5‌اد يكون Tعوريا ‌او Ü‌Tعوريا ‌ا‌ǜير ǜ‌ƵĭP صائf الفرد وبنائƟ النفسÕ. وǈو ƵموماƵ يستدƟP

مفهومƟ موحد Õ5 الدراسا‌Ǩ الفسيولوجية و السيكولوجية و اÜجتماƵية(‌ا‌مý مصطفĭ و‌اPرون ÜǤ-Ǩ

Ü f 152).

ويرة ă اÜPصائÕ النفسانÕ ‌Pليý ‌حمد ‌Pليý ‌نǜ بيار جانبة "ƟƟ مصطلح يدý ƵĬ ǈرتين

رئيسيتين مميزتين للدرجا‌Ǩ العليا Õ5 ǈƟر الوظائ2 العالية :1.التوحيد Üالتركيز ÜالمهƟ ‌PصوصاƵ ندما

يكون جديدا وƵندما يTý التوليد2 العاǜÕ.2ý العد Üكتلة اÜحواý النفسية التÕ ينبǜÕ انتماǈǈ الĭ ǈǨ

التوليƸ .اجتماƳ ǀتينǋ ƅǀƸƅرتين يǉǂƬ ýوصفة توليفا جديدا و تركيزا Ƭديدا(ƤيلýƤ ƠƋمد ƤيلýƤ ƅ1996 ƅ ƒ
.(1444

يأوý ƹاǀ بروان ƋإنّالتوتƋر نتيجة Ơتمية للƠياƐ ƅوƅ ƅرƅ ƸميƸ ǀƸƅ مستوياK الطاقة وƐƤýƤ ƅنواƳ
كƅيرا من ƋسباƳ التوتر الجسمانية و النفسية بتوازن الجسƋ و العاý مسببة استجابة توتر Ƹ...ƅ و تعمý
استجابة التوتر ƅƸƅ ƅƸ ǀƸƅ الدƸƅ ƳƸ الجسƋ .ƅƸǀ ان التوتر المزمن ضار و يسبƳ بداية مرƝ ما(ƹاǀ
بروانƅ 2003 ƅ ƒ 285) .

Ƌما ƅƸ الميدان الرياضي بƠƤ يرƋ ǎ ƅاسƠ ƅسن Ơسين ƋنّالتوتƠ ƋاƋة يكون ƸليƋا الرياضي بسبƳ
ƅƸ ƒ التوتراK نتيجة تنبيƅ ƋارجƤ ƅو تعبير داƐƤ ƅƠيƤ يتƅƸƅ بƅƸ و تضعƸ اƅستجابة .و يƐƐ ýƤƅƸ ƋنƋا
ƠاƋة يكون ƸليƋا الرياضي بسبƳ ƒ ƅƸ التوازن نتيجة تنبيƅ ƋارجƤ ƅو تƸيير داƐƤ) ƅƠ ƅاسƠ ƅسن Ơسين
ƅ2009 ƅ ƒ 306).

ǚأصة

من ǔP ýما تطرقنا ǓǕ ƗŊ ǑƷ الفصý تبين ان التدريƔ الزائد ƲŊ راƗ Ʈائعة ǑƷ الوسط الرياضǑ

ƗƟƳ ŀبƳيǕ يمƚن تنبƏǓ والعديد من الدراساƘ وضƳƘ ƗƟǓ يوجد مƏƮراƘ بيولوجية ƟƗ او سريريƗǓ للتدريƔ

الزائد تسمƳ باستدرا ƛƛ الموƼƿ. ŀƳƛ يمƚن تƮƤيƫ الƳالة ǓƟ بعد ƲƫƞǓهور ƗƮ و ƛƛƞ بƔƵƸعاد ƚý مسبباƘ

التعƔ Ƶند ƗƲƞ الرياضǑ المصاƔ. واƛƛƵƛدا التǑ يبنǕ Ƶليها ƫƴǔ التدريƔ الزائد ƟƳ و ǍƳý الوصوý ƳƟǏ

العƴǔ الوƏاية منƞƗ وǓƟƗوǓƟ و ƫƳý ƚý التƮǑǓ الراƳة او ياوǓýWeineck ƗƟƞ " ǑƷ حالة ما تركنا ƚý من

الجانƔ اǕستراجاƳ و تجديد الطاقة للتركيز ƚƮƟر ƵƳǑ الƳمý ǑƷ التدريƔƗǓƗ نا يوجد تطوراƲ ǑƷ استنفاد

الطاقة المƲزنة و الناƤ ƛ السريý للادراƘ المهارية"(J. Weineck, 1992,p552) ǓمماǓ يستلزƞ اǕستعماý

طرƝ اǕستراجاƳ اƚƮǔر تماƮيا مý متطلباƘ نوƳ الرياضة وƮدا التعƔ والمناƽسة. ƗƞƟ ما سوƼ نتطرƝ ƗƲ

ǑƷ الفصý الƟƞ ƳƘيǑ.

الفصل الثالث

علاقة التدريب الزائد بالاسترجاع

تمهيد

تلعب ƔمليةƘ الاستراتيجيةƳ دورا NJاما الميدان الرياضيǑ بƮ‡ƴ ƥl ƒ وتعتبر ‡مƥTƥر الاستعدادƒl Tƀط

الرياضيǑ اơƅالتNJ الطبيعية Ə وơƅ سن Ƶن ما ‡ƖƘ ƵليNJƜو مما Ǚ TƖ Əن الاستمراريةNJ بعملياƘ الاستراتيجيةƳ يزيد

يوما بعد يومǅ بƥƄ ƠNJميتاNJ Ǚ ƢlƳ Ƶن ƏNJمية ƥơ ƳمƔ التدريبƔ ‡ون Əن المدرƔ Ǚ يمƥƇ من رƳƵ مستوǍ

الرياضيين اƵلتمادا ǗƺƵ ƶ ǅƥơ و TƖ Ǒ5 داƳƤ ƁơاƤ ƒ التدريبية بƳ لبد من مراƵƖ طرƣ الاستراتيجيةƳ

و ‡يفية التجزƔ الوƏƳ Ǒ5 ƔتعƔ مزمن ƭŲNJƣ للرياضيǑ Əو تدريبƔ الزائد ǕŲNJƣ راجƳ Ɨƺ البơ Ƅ ƶƺ

ƢơسينƏ مستوǍ الرياضيين ǑƁǕ5 ƈاالرياضيǑ للوصولƳ بهǄ ƗƺƶƵƏ المستوياƘ ƖŲǕ ما يتطلبƔ التطور

السريƳ ǕŲơاجǅ التدريبية وTدتها والتǑ مستوياƘ وصلƘ ƗƺƶƵ دƟاƤطر ƶƵ صơة وơياƖƏ الرياضيين Ǒ5

مƟتاƸ الرياضاƘ و ƶƵ ƶƺ مƟتاƸ المستوياƖŲ ƘƗ ما ǅŲ يتǄ التƟƖ ƒ من NJŲƇNJ التقƒيراƘ بصفة مستمرا

باستƟداǄ وسائƳ متنوعة ومنƠƗمة لوسائƳ الاستراتيجيةƳ.

3- مǂهو! اǁسترجاƱ

ǈƞاا العديد من مفاǇيǈ لعملية اǁسترجاƔ تبين اǉǈمية اǋاية الواجƔ ǀǋǶƸƿǈ ǊǆǏ الموضوƔ ǑǗ

ǻملية التدريƔ الرياضǑ لتƾسين مستوǎ ولتجنƔ الوǀƔ ǑǗ التدريƔ الزائد و ما يǈǼƞ ǄǆƄ من المǋƳǀ

التǑ يم‡ن ǃن يƔǶ ǆيها الرياضǑ ǑǗو ƞǄƹ صدد يم‡ننا ǀǋǶƸ مفاǇيǈ لبعƝ الباǄƾون والعلماǋ الǄǉيين

تطرǀوا لدراستǈƞ وتوضيƞƾǈ ومنها مفهوǈ العǄƱ ǇƼو ǄƾƸمد ǃبد الفتاƟ ǃƾ يرǎ "ǄنهاǀƼ ǃدǌسيولوجية تǅ‡د

ان الراƾƞ ǈ ǃǑƞ جوǈƞر ǁǃداǌ الرياضǑ العالǑ و الراƾƞ تعمǋ ǉƼǗ ǃرتفاƔ بعملياƘ اǁستǋƞǈǁ و تǄǋ من

Ƥطورا اǁصاباƘ و يم‡ن تولǈيفها ǑǗ اǁداǌ المستاباǈ(Ǒ العǄƱ ǇƼو ǄƾƸمد ǃبد الفتاƟ و ǈƤرونǈ 1999 ǈ ƭ

(344 ǈ

وǃرǈƞƸ Séve "اǁسترجاƔ ǈƞو ǃاǋǉǗ ǑǗ ǈƞǉǈ اǁداǌ الرياضǑ و يمǋǄ ǄƾاليƸ ǄƾǄǇد المǇ‡ونا اǁساسية ǑǗ

التدريƔ الرياضǑ .وللوصوǋ ǃǅǀ المستوياƘ العالية ǈالرياضيين يتعلمون ‡يفية تƾسين استرجاǇǃǈ. ǈǄƞ

للرǋƸ ǑǗ ǃƾǋ التدريƔ و تƾسين مجاǋ تطوير المستوǎ(Séve.C ,2009 ,p 185) .

ويرǎ Inzirillo "ǄنǁاسترجاƔ ǈƞو اǁستعاƔ الǈǄǁزƞ للرياضǑ لتجديد ǀدراتǈƞ البدنية و استيعاƔ جهدǈا

ǈǉǄǅǃ ǈƞو منبǋƹ لتنميتǈƞ البدنية (Inzirillo.C et autres ,2009 ,p 57) .ǃƾيǀ الراƾƞ ǈǁزمة ǃƞǑ يتم‡ن

الرياضǑ من تجديد و تƾسين ǀدراتǈƞ البدنية ǈو استئناǋ التدريباƘ اǈǉادمة بǋ‡ƾر جدية و ǃيوية.

و ǃرǈƞƸ ريبط Ƥ ǈƞƞ تƾسين ǈتجديد ǈتنƤيط ǈاستعادا ǈتاويǈƞ ǀǋǄǅǈا بناǃ ǈǀǋǄǅا ǈƞنتاǀ ǈتعويƝ وǃǁƤا

ǈو انǈƞ الفترا الزمنيǈƞ التǑ تعاƔ الǃǋƾ ǃǄƾ الوصوǋ ǃǅǀ المستوǎ ǈǉǃ ‡ان ǃليǈƞ الفرد ǀبǋ بداǀ ǋƾƸ و

تƤطيǈƞ واستعدادǈا ǃǇǀ بداǋƾƸ ǀ معين من جديد(ريسان Ƥريبط مجيد 2002 ǈ ƭ 236).ان اǁسترجاƔ

ضرورة لتعويض المخزون الطاقوي و تحسينه بفضل زيادة التعويض التي تسمح بزيادة في الأداء

البدنية من الاستعداد لتحمل حمل تدريبي أو منافسة بشدة أكبر.

ويعطي أبو العلا و آخرون جدول لأزمنة الاسترجاع بعد أداء التدريبات المرتفعة الشدة كما يلي:

عمليات الاسترجاع	فترات إعادة الاستشفاء	
	الحد الأدنى	**الحد الأقصى**
إعادة مخزون العضلة:		
مخزون الفوسفات (ATP.CP)	**2 دقائق**	**5 دقائق**
الدين الأكسجيني بدون اللاكتيك.	**3 د**	**5 د**
تعويض جليكوجين العضلة	**10 سا بعد النشاط المستمر** **5 سا بعد النشاط المتقطع**	**46 سا**
تعويض جليكوجين في الكبد	**غير معروف**	**12 – 24 سا**
التخلص من حامض اللاكتيك في الدم و العضلة	**30 د في حالة تمرينات التهدئة** **ساعة في حالة الراحة**	**1 سا**
	30 د	**2 سا**
الدين الأكسجيني اللاكتيكي	**10 – 15 ثانية**	**1 سا**
تعويض مخزون الأوكسجين		**1 د**

جدول 03 يمثل أزمنة الاستشفاء بعد أداء التدريبات المرتفعة الشدة(أبو العلا أحمد عبد الفتاح و آخرون، 1999، ص 297)

ويƌد ƋبوƋ العŮ ǑƼǾ ƋƞمƼة اŮƅستƼقاƅ ƼǑǓ ǃƓ ƺاويƈƼƑƺ اŮƿǓƺ ƍƹǓ Ů يسمƒ لنفسƌ بوƌƸƋ ƎŮƅستƼقاƅƼ Ǒ5

برنامƞƌ التدريبƼ Ǒ5 Ƹطƃ ƿبيرƛ5هو يهمƺ ƼƝƹƌƌ ƼǓدƋ 5سيولوجية ƈƋد ƍ ƋƠ الراحة ƃǑƅ جوƌƞر Ǐ ƍƮدƅƼ

الرياضƼ العاƌƼ... واƅŮستƼقاƅ يƮƺ من ƃطورا اƅŮصابة و يمƋن ƈوƍيفها Ǒ5 اƅŮداƅ المستابƼƌ(ƋبوالعŮ

Ů ƍ ƋƠ ƈƍƞǑ ƉƼƃƈو ƛ Ǝ ƍƺيƼ من التدريƺ جزƅ وƸ ƞƺاجستراƅŮان.) 344 f ƛ1999ƛرونƃƼ و ƟالفتاƋ بدǑ محمد

محƋƼƺ ƌƞ ƊƋƼ ƍƋƢرار صحية و نفسية مƃتلفة تنا f من ƌƠدرا الرياضƼ و معنوياتƍ.

وبƋƜƼƸ يفهƋƍ من اƅŮستƼقاƅ ƍƋƌƍ الناƈƒ المرتبط باƅŮداƅ ويعد جزƅƼ من ƈرƃيبة العملية التدريبيةƛ ƍƋ يعد

ǑنصرƼ Ƌساسا من ǑناصرƼ التدريƺ وتمƺƼƺ الجزƅ اƅŮساƼ Ǒ5 الوƋدا التدريبية وƃƝƜƼ 5 Ǒ5 المناسƌƍƋ ƼƋ

يجƺ مراǑƼƼ ƈانين زيادا ƈدا اƌƋƼƺ الوƋƌدا التدريبية تجنبا للوصوƺƼ اƅŮرƍƒƼƞ Ƌو ما ƃƍƠر واƅŮستفادا

من مرƋلة التعويƑ الزائد (surcompensation) .

Ƌن الربط و ابراز العƌƞة بين اƌƋƺ و ƋƺƼƒ اƅƼقاƅ ضرورا Ƌساسية لتƍƠير التدريƺ الرياضƛƼ Ǒ5 ƅŮ

ƌƋƺ التدريƺ يƈƋد Ǐ ƍƋƌƋهور التعƺ سواƅƌ ƈƋ ان اƋƌƺ ƼƼƃƸ التدريƺ ƍƞ ƼƼƃƸ المناسƌƍƋ واƍƺ Ǐ يعمƺ

بدورƼƼ ǑƼǏ ƞƋبوط المستوǎ لمدا زمنية ƌƋصيراƅŮو Ǒ5 اƅŮستراجاƺ ƞاƍƌƌ الطرƌ العادية ƃالتƍƜƼية ƛاƅŮستراƼƸƅƼ

والنوƅǑ.ƍƌƋجية طبيعية ƛƃالتدليƌ ƛالسونا... . من ƍƞƍƌ طرƌ اƅŮستراجاƺ للرياضƼ ƋاصƸƃ ƼǑ5 الفتراƌ ƋينƋ

يƃون اƋƌƺ مرتƍƺ ƃما وƞ اƋƌƼƺ Ǒ5 ƞƍƋƌ دراسة نجد.

3-1 الۤسس الفسيولوجية لۤتما! عمليا الۤسترجاع

3-1-1 استعادة مۤزون الۤوكسجين

ياوۤ رTد ǐ Ŏ5 الموضوƳ نT"اتراۤ ǁǁ اۤوسجين Ŏ5 استعادا الفوسفجين العضلۤ ينعƺ Σ Ŏ5

زيادا استهۤ ǁǁ اۤسجين ۤنۤ الجزۤ المبنۤ لفترا استعادا الTفاۤ . ǀƦǆ الۤستهۤ ǁǁ المرتفۤ لۤسجين يسمǐ

دين اۤسجين ۤوǆ و اۤسجين المستهۤ ǁǁ ۤنۤ استعادا الTفاۤ Ŏ5 النTاط الرياضۤ و التمريناƘ زائد نƵ

ما ƺان يستهۤ اۤ ƵƳ اداƵ وǆ Ŏ5 وضƴ الراحة Ŏ5 نفΣ الفترا ۤو يƺون ǀƦǆ الۤستهۤ ǁǁ المتزايد

ۤسجين مصحوبا بزيادا Ŏ5 معدƴ و عمƵ التنفΣۤو سرƵة ضربا Ƙ الۤقلƳ و مادار الدم ǐ ۤ يضاۤ

الۤقلƳ و درجة حرارا الجسۤ(مصدر ƵاداƳ رTد ǐ 1997ۤ ۤ ص f 175-176) .5التهوية و التنفΣ

العميƾ يسمى باسترجاƳ المۤزون اۤسوجينۤ و يۤدۤ من ضربا Ƙ الۤقلƳ....

ان الدراساƘ اۤيرا تاترθ ن الTرθ اۤسيۤ ۤستعادا مۤزون اۤسيجين ƺير ƺامƴ ۤحيۤ من

المحتمƴ ن اۤسجين المستهۤ ǁǁ ۤترا اداۤ التمريناƘ الرياضية ۤيعمƴ Ŏ5 ۤترا الۤسترجاƳ ƵǐǏ بناۤ

ƺمية اۤسجين الموجودا Ŏ5 الهيموƺلوبين و الميوجلوبين المستعملة Ŏ5 بداية التمريناƘ الرياضية

(L.D.Costill ,2006 ,p 122). ورƺم صƺر تاۤ الƺمية ۤ ۤنها تستهۤ ǁǁ ۤنۤ ادۤ النTاط البدنۤ

ۤوتعويۤ تاۤ الƺمية يƺون ۤۤ ۤترا الۤسترجاƳ .

3-1-2 استعادة تركيب الۤوسۤاۤ

اƵاداۤ ترƺيƳ الفوسفاƘ يƺون سريƴ ۤنۤ ۤترا الراحة ۤ 70 % Ŏ5 30 ۤانية ۤو الۤسترجاƳ الƺۤ Ŏ5

حوالۤ 3 ۤلǐ 5 دقائƾ التۤ تتبƴ .اƵاداۤ الترƺيƳ تTترط جريان الدم و بمساǆمة اۤسوجين ƺۤ Ŏ5

ǗƠتياجاƘ العضǗƘ ǗƠيƚ تستعمǛ ساسا الطاقǷة اǗتية من ǂسداǃ التǃ Ǒعلبيتها مسئولة الطرياة اǗǛواǂǞئية

لدين اǗǂسوجين ǗǞǂǞǠ العنصر اǗǛواǂǞئǑ لدين اǗǂسوجين يǂون مهǃ و تضاǄǗ يǂون ǂبير. اǂǗǕا ترǂيǄ

واǀǗد موǗ من ATP يستلزǃ استهǗǚǙ 30.45 لتر من اǗǂسوجين (Chatard J.C ,2005 ,p 27).ǠǞǞ

ما ǂدنا ǂليǕǞǞ سابǙا بǂن التنفƩ العميƙ ǞǞ دور ǞǞǞǞ Ǒ5 اǗسترجاǄ وǗ Ǒ5 التناǀǗ ǞǞǠǞ استرجاǄ الفوسفاƘ

الموجود Ǒ5 الجسǃ بمساǞǛمة اǗǂسوجين .

3-1-3 إزالة حمƒ اللبǃǞ ǃǞ الجسǃ!

Ǘاستعادا اǗǗفاǕǗ من تعǄ اǗداǕ ǀǗرǂǑ للرياضǑ ǗلبǑ من ازالة حمƜǗ اللبن من العضǗƘ و الدǃǞ

"بǀيƚ يتضǠ من التجارǄ نǃ اǗتراǂيǄ مستوياƘ حمƜǗ اللاǂتيǙ Ǒ5 الدǃǞ و العضǗƘ من قيمتها ǂند

الراǀة يستغرƙ ساǂة واǀدǃǃ و ǂǗرǀǗلااد تبين نǃ حمƜǗ اللاǂتيǙ يمǂن ازالتǞǞ من الدǃǞ ǂǕǗ نǀو ǃسرǄ بعد

تمريناƘ ǂنيفة ǃمجهدا ǃمرǞǛلة بǂداǕ تمريناƘ ǗفيفةǗǕǂ) سبيǗ الماǗǙ مǕǑ وǃ جرǗ فيǂƧ) بالماارنة مǗ

الراǀة ǃǗǂǞ 5ترا استعادا اǗǗفاǕ(مǀمد ǂادǗ رǕدǗ 1997ǗǗ صƒ 188-189)Ǘ وبǂǕǗ ǂǕǂǞ 5ان

حمƜǗ اللبن يسǙǙ "ǂدا طرƙ ليتǗPƒ الجسǃǞ منǞǞ وǞǞǠǞ الطرƙ ǑǞ :

1- جزǄ من اǀǗمƜǗ ينتاǗ ǂǗǞ اǗنسجة اǗǷرǄ لغƜǗ ǂǗسدتǞǞ وǃǂ بناǞǞǞ ǗǞǂ الǂǂلوǂوز

2- ينتاǗ ǂǗǞ الدǃǞ حيƚ يمǂن استǗدامǞǞ ǂوقود من قبǗ ǂضǗƘ اǗلǙ .

3- ǂǞǙǙ يمǂن ǂسداǀǗ حمƜǗ اǗلǂتيǙ داǗǞ العضلة التǑ تǂǕǗ 5يها .

4- ويمǂن نǃ ينتاǗ من العضǗƘ ǂǗǞ الدǃǞ ومن ǂǗǞ ǃǞǗ ǂǗǞ الǂبد حيƚ يتǃǞ تǀويلǞǞ ǂǗǞ ǂǗǂوجين ǂبر ما

يسمǗ بدورا ǂورǗ .

5- تتǀوǗ ǂمية قليلة جدا" من حمƜǗ اللاǂتيǙ ǂǗǞ بروتين مباǕرا Ǒ5 المدا اǗولǗ من اǗستǕفاǕ .

6- ƤروƜ ƜماƠ ƲالƞƋتيƀ ƴم ƴالبو والعرƾ (محمد ƠسƇ ƵƼƞوƓ Ü1984 ƒ Ü 271)

3-1-4 قياƨ النبƒ

يعد ƣياƧ النبƲ من الطرائƾ البسيطة لمعرƽة المستوƊ العاƅ للصفاƍ البدنية التƓ تستƪدƅ ƽƓ تƤƢيƒ الجهاز الƋلبƓ الوƢائƓ ƗنƊ ƋدƠالƸ ƴمƠالبدنƓ ويعتمد ƗليƸا ƂƋير من الباƠƂين والمدربين ويƊƋدون استعمالƸا بصورا مستمرا وƀلƧ لسƸولتƸاƧƥ ويƊƋد ƤريبƢ ƊƋ ƧƥƇ اƤƲتبار " Ɗ يتƠƜ ƣلƓ ƊƋدواƍ معادا سوƊ ساƗة توƣيƍ وانƋاساƅ الرياضيين ƣلƓ ƗƋدا مجموƗƍ ƲتزيƇ ƗلƓ ƂƈƲƇ ƀالƤƇيلا ƊƋما ƽƓ التوƣيƍ وƊƋ ƣياƧ النبƲ ƤƓƜƒ المراد معرƽة ƽارƾ النبƲ ƜƜ بعد تعويدƅƇ ƗلƓ Ƃيفية ƣياƧ النبƲ من الرسƩ " (ريسان مجيد ƤريبطƇ 1995 Ü ƒ 257) . ومن ƤƋƴƇ الƋاياƧ يƂون من السƸƴ مراƣبة Ɨملية التدريƸ ƥƇ ƊƋد المولƓ "ƊƋن مراƣبة معدƴ نبضاƍ الƋلƸ ƥƇ Ƣلا ƋدائƽƓ ƽ جعƴ التدريƥ ƽعاƛ ومƊƋƈرƂ واƅƇلƀ ƈطان معينة ƢƧƊƋ بعين اƗƛتبار ƣبƴ استƤدƅƇ ƅالمعدƂ ƴمستوƊ ƽƓ تاويƅ التدريƥ وƣƈ ƅƇ المعدƴ يƊƋƔر الجƸد الƤƇ يبƛƛƧ الƛƗبون ويمƂن ƊƋن يستƤدƅ لتاويƅ ƠالƈمƊ الƈنجاز للتدريƥƗ ويƂون ƀلƧ التƠديد مفيدƈ بƂƊƴƤ ƓƤƒ ƽ ƠالƊ التدريƥ بƋدا مƂƈفة (تدريƥ مƂƈƀ(Ü ƗلƈƊ ƊƋ تƂون ƣياƧ النبƽ ƲƓ الوƠدا التدريبية يعد مƠفزƈ لƛƗبين من اجƴ التدريƥ باوا اƂƈر " (موƽƾ مجيد المولƓ Ü1999 ƒ 133) .

وƊƛƊ ما يƊƋدƔ الƢƇدƓ "ƽƓ ƊƋن دليƴ استƤدƅƇ نبƲ الƋلƥ اصبƠ من اƈمور العامة ƽƓ Ɨملية التدريƥ لƣياƧ مادار التطور الوƸيفƓ والمستوƊ الرياضƓ للفرد " (ƽاضƴ سلطان الƢƇدƓ Ü1990 ƒ 69)ƠيƇ استƤدامƸƛ ƊƋصبƠ من اƈمور العادية و السƸلة ƈتعطƓ تفسير ƽوراƓ لƠالة الرياضƓ ƽƓ تلƧ اللƠƸة.

" يمƂن ƣياƧ النبƲ الƋلبƓ من الƔريان الƂبير ƽƓ الƂƇ ƊƋو الرƣبة ƈوƊƋو معدƴ الضرباƽ ƍƓ الدƣياة الواƠدا ويمƂن ƣياƧ النبƲ لƈ (15) ƊƋو (10) ƊƋو (30) ƈانية ونضرƥ الƊƋƇ اللايƅ بƈ (4) ƊƋو (6) ƊƋو (2)

Ǉǅ التوالي ǅيǅ للمصدǖ ǅدد النبضاǅ بالدقيقة ǅو ǅلما ǅان ǅǅ الǅيا Σ ǅǅبر ǅǅ الǅياΣ Ü ǅǅ

العلǅǅ ǅن النبǅ يهبط بسرǅة ǅالية بعد تǅقǅ التمرين ǅو يفضǖ الǅياΣ بالǅانية مبǅرا بعد تǅقǅ التمرين

" (ǅمو ǅǅ مجيد المولǅ Ü33 Ü1999). ǅǅǅǅ ǅدǅ طرǅ لمراقبة و ǅياΣ نبضاǅ القلبية ǅǅ ǅǅǅǅ ǅǅǅ سهلة

الǅستعمال و الرياضǅ نفسǅ يمǅǅǅ مراقبة ǅǅǅ و ببساطة.

وǅǅǅ ǅǅصاǅ ǅǅǅǅمد ǅمين ǅǅǅǅ ǅǅǅ توصǅǖ ǅǅير من الباǅǅين العالميون ǅǅ السباقة ǅǅǅ ǅن ǅǅǅيرǅǅ

الناتجة ǅن الǅǅǅǅ العمǅ المعتدلة تنتǅ معدǖ نبǅ يتراوǅ من 130 ǅǅ 160 نبضة/دقيقة (ǅǅصاǅ ǅǅǅǅمد

ǅمين ǅǅǅǅ Ü1982 f 163) ǅǅǅǅ النسǅ نجدǅǅ ǅند ǅǅǅ ǅǅǅ ǅǅǅ معتدǖ ǅند مستوياǅ ǅالية.

ويرǅ الباǅǅ ǅن ǅياΣ معدǖ ضرباǅ القلب يمǅن استǅدامها ǅǅ ǅǅ من الǅǅǅǅ التالية:

- ǅدليǖ لǅياΣ ǅدǅ الǅمǅ.
- لمعرǅة نوǅ الǅنتاǅ الطاقǅو ǅ المستعمǖ.
- وǅǅǅ لمعرǅة مدǅ القدرا الǅسترجاǅية للرياضǅ.

3-1-5 ضǅط الدǅ

ضǅط الدǅ الǅنقباضǅ (Systoic) ǅبارǅ ǅن الضǅط الناǅǅ ǅǅǅǅ انǅǅǅǅ الدǅ ǅǅ الجدران الداǅلية

للǅرايين ويعتمد ǅǅǅ ǅمية الدǅ المدǅوǅ من القلب ǅǅ ǅǅ دقيقة وǅǅǅ مقاومة الǅوǅية الدموية لجريان الدǅ

ǅما الضǅط الǅنبساطǅ (Diastolic)ǅيقصد بǅ الضǅط ǅǅǅ يǅدǅ ǅǅ ǅǅǅǅ انبساط القلب وتوǅǅǅ ǅن

النبǅ بين نبضتين متتاليتين. (ǅائد ǅاضǅ ماǅǅ Ü1999 f 07)ǅن الضǅط الدموǅ الǅنبساطǅ و

الǅنقباضǅ يتǅǅǅران بǅدǅ التمارين و القوǅ المستعملة ǅǅǅǅ الǅدǅ الرياضǅ.

ويـTير Costill ﻥD" تمرينا K اﻻوا تعر Ư الفرد ĬŖǁ يمارسها اﻻ Ĭ ﺭتفا Ƴ ﺑﻴﺮ ‡ للضغط اﻟﺮﻳﺎﺿT Ŏ

اﻻباضŎ و اﻟانبساطŎ ...ﺑـơيـ ‡ ارتفا Ƴ ﺿﻐﻂ الدǁ ﻋﻨﺪ ﺭاǅعŎ اﻟاﻟǁ ﻋﻴﺮ TاﻟǅǁǕ ﻟﺎﻟبا ‡ Σ ǊŖǁ النو Ƴ من

التدريبا K يـاﻟǁ من الضغط اﻟﺮﻳﺎﺿT Ŏ ǅŎ الراơ Ǖ Hagberg et coll تابعوا مدا Ʀ ﻤﺴﺔ (05) Tﻬﺮ D

تدريبا K ǅŎ ﺭǅǁ اﻟاﻟǁ لمجموǄة من المراǊǆين ĬŖǁ ‡ ان ﺿﻐﻄﻬǅ اﻟﺮﻳﺎﺿŎ ﻋﻴﺮ Ĭ ﻋﺎدǄ ǁ D و ǄĬ ǁ Ĭ ơﺪود

العادة ă ﺑﻌﺪ ﺍﻧﺘﻬﺎ C ǊŖǆ الفترا ǁ ﻨǅƦ Ư ﺿﻐﻄﻬǅ اﻟﺮﻳﺎﺿŎ ﻣﻌﻨﻮﻳﺎ .و التǅير ي‡ون D‡ǅر ﻣﻌﻨﺎ ﻋﻨﺪ التدريبا K

الهوائية(Costill L.D et autres ,2006 , p 242). ولو ƠƲ ǅŎ ǄĬ دراسا K ﻥD الرياضيين Ǖ يعانون

من ارتفا Ƴ الضغط الدمو Ĭ والعدد من اﻟاطبا C يلزمون المصابين ﺑﻬǊ الدا C ǁا ﻧTǁط رياضŎ ǁﻟƦ ﻨǅ Ư من

ضغط الدǅ.

3-2- طر5 استعادة الشفاǆǁ ووسائلǇ

ǅسǅ اﻟ‡ǅير من اﻟǕƦصائيين و الباơǅين ǅŎ المجاǁ الرياضŎ وسائǁ اﻟǕسترجا Ƴ بـơسǦ وجهة

ﻧ ǆǊŖǆ ǅﻨﻬǅ5 من يرǄ ă ǅ Ĭ ﻥD اﻟǕسترجا Ƴ ي‡ون ايجابŎ D او سلبŎ ومنهǅ من ياوǁ ǄĬ ǁ Ǌǅ ǁ طبŎ ونفسŎ D و

تربو Ĭ ﻭبسبǕ Ƴ ǊŖǁ اﻟƦǕ ǅŎ 2 الوسائǁ المستعملة و ‡ǁǁ ǅŎ الوŖ K ĬŖǁ يستلزǅ J‡Ŏ الرياضŎ

يسترجǅ ǁ دراǊǅǁ البدنية بدون ﻥD ننسا Ĭ الفرو 5 الفردية و Tدا اﻟơǅ ǁ وǊǅǁنا ŖǇ‡ر بـتيجاز ǊǆǅD تǁا ǁǁ الطر 5 :

3-2-1 اﻟǕسترجاǆ بواسطة الراحة اﻟǕيجابية

ǅŎ ما يتعلǇ بالراơة او اﻟǕسترجا Ƴ اﻟǕيجابŎ ‡ة Ƴ ǄدǁدǄ تطرǅ K للموضو Ƴ و‡ǁن ǊǁǁǄ تơليǕ K

ﻤﺘﻠﻔﺔ Ʀ للTدا التŎ يجب Ƴ ‡ة ون ǅŎ Dǁ C تمرينا K ﺑـơيـ ‡ ياوǁ Chatard ǅŎ الموضو Ƴ "ǅŎ بعـ Ư اﻟơيانǕ

ǁǁǊǅ Ʀ ǁة Ǖǅ2 ǅŎ ǁرǕ C بالنسبة للايمة اﻟǅǁ Ǖ ǅŎ Tدا التمرين C ǁنǅ D 5ترا ǁ اﻟǕسترجا Ƴ. ǅDعلبية النتائǅ تدǁ

اللبن ǗǛơ زالةąةƱ سرƱ Ǒ5 نơتس (VO2 max من 45% ĬǪا 30 بين)معتدلة اداT Ƙǀǭ تمرين ǹن ĬǪƱ
من الداǻ والعضƘǕ. و Ǒ5 الواǷý بين Dodd و Ƥǿرون Ǒ5 1984 ǹن اداT ǂǹبر من 65% من
الجسǻ Ǒ5 اللبن ǗǛơ ǂǻترا من f تناي Ǒ5 السلبǑ Yالǖسترجا من عالية5 ǹýþ ǂون تVO2max
و ǕǳǷ بعدǹو ǫالتدري ǹǺǻǹ ǾǼ داǻƤيستǭ الǖيجابية الراơة بواسطة الǖسترجاY.(Chatard J.C ,2005 ,p 30)
Ƥǭاصة بعد المنا5ساƘ.

3-2-2 الطريǫة التربوية للǖسترجاƠ

Ǒ5 الǖسترجاY من Ʊبة ǹوǺ التدريباƘ و المنا5ساƘ السند الǕوý اǭĬ يعتمد ƱليǼǈ وǉ الرياضǑ بơي ǂ
يرǎ الƤواجا و البTتاو Ĭ" Ǉو الموþƻ المجد Ĭ للرياضǑ بالنسبة للوơدا التدريبية ǕơيǑ ǂ ƱليǼǈ ǹن يعرƻ
الهدƻ و الواجباƘ و طرƾ ơلها ǕǇ و ǂý ǹساǷǻ الوơدا التدريبية و ǹن يǫǳمن بها و يơƖاها بدراية .ąضا5ة
و (التدريجǑ) المعلوماƘ ǾǼƱطąþ) الǖجýل الطويلة التهيئة ǹن و. رئيسǑ واجǫ ý ǂجسميا يتهيǫة ǹن يجǫ ǈǈǭǈ
الموþƻ المباTر بالنسبة لơǛý التدريǫ تهيǫǶن المتطلباƘ المناسبة لهضǻ الơǛý و توجيǼǈ Ʊملية اƱǁادا الǼTƋƐ
Ƥýǂ وبعد الوơدا التدريبية (ǹơمد ابراǻǈيǻ الƤواجا و اƤرون ǕǕ2010 f 116).لدا ǎ لبد ĬǪƱ المدربين
ǹþ ǂý ơصة تدريبية ąƱطǾǼ الƤطوط العريضة للơصة التدريبية Ǖǈǭǈ ما يسمơ باستعداد نفسǑ لتابǹý
الơǛý التدريبǑ.

3-2-3 الǖسترجاƠ بالنو! عند الرياضي

ترĬ جاǂلين رينو ǹن"ǁالبا ما يصعǫ ǑǪƱ المرǺ ǹن ينامǻ Ʊندما يǂون مƆاراǕو متوترا ąما بسبǫ
الضجيǈ

وﻫﻤﺎ بسبƔ ﻧﺎﻻ ţ ﺗﻌƠ ǏﺗƠ و لو ‡ان ﻣƮوﻓ. و Ǒ5 ƠاﻟﺔالصعوبةƷﺭƧﻼ ‡ƶƧ ﺗƠﺠﺰ ﻣﺠﺎŮ ﻣاﺭﻳﺎ للنوǄ:مطالعة ‡ﺘاƔ ﻳﺮΘ و ﻳﺮǑƤ Ǚ ƠﻣﺎﻣﺎƠ ﻭƊ ﺗƠǏ استرƤǇƇ. ﻓǇﻭ ƴﻓ ﺍﻻ ǅن اﺿطررƘ ليلة Ɗو ليلتين ƛالنتين ǑǇﻓ ﺗƤﻳﻔƲ ﺗ5ﺭاﺍ ﻧﻮﻣﺎﻻ Ǚ5ǚ تتردد Ǒ5 استعاداﺍ ǇǇﻻﺍ ﺑﺴﺮƔ ما Ɗﻣ‡ن Ǚﺑﻨﻮﻣﺎﻻ Ǒ5 ساƧﺔ ﻣﺒ‡راﺍ وبتووƴ النوǄ ǑǇﻓ ﺍلضƠǏ. ǇﻓﺗƤǆرﻳاﺍ Ǒ5 ﻧﻮǄ ﻋﻴﺮ ﻣﻌﻮƲ (Ɗو مستعاد) ﻳƠضر لمصاƧƔ Ǒ5 النوǄ ŮƠﻻﻻ " (جا‡لين رﻳنوǙ1993Ǚ f 302).

Ɗما ﻣرو ţ ƧǇǑ ﻳاوƴ Ɗن " الجسǄ ﻳƠﺗاﻻﻻ ǑǇﻓ رƠاﺔ بعد تعƔ Ɗو جهد ǙالهǇﻭ ينصƠ للرﻳاضǑ المداوǄ ƧǇǑ النƮاط الرﻳاضǑ االƊ Ǐ النوǄ لمدا 8(ƛمانية) ǑǇﻓ 9(تسعة) ساƧǇƘ Ǒ5 اليوǄ . و‡ƴ اŮضطرابƘ ﻗد ﺗƊƛر سلبيا ƧǇǑ النتائƝ و المردود Ǚو لهǇﻭ Ůبد من ﺗƠضير ‡ƴ الƱروƧ المناسبة لجعƴ النوǄ ǉادئا من:

- درجة الƠرارا معتدلة.
- مراƥبة التهوية (Ů ﺗ‡ون جا5ة ƤاصǇ).
- الس‡ون و الهدوƇ.
- مراƥبة الƮضواƇ و التاليƴ منها.
- الƠر f ƧǇǑ ǇﻳﻬﺎƇ Ƨملية الهضǄ ﻗبƴ اƴǉǉƔ ǇǇﻭ ǑǇﻓ النوǄǙ ǇǇﻭ صعƔ النوǄ Ǚ5ينصƠ بƤǇǄ ƠﻣﺎǄ دا5Ɛ Ɗو االياǄ بعملياƘ ﺗرƤǇǈ Ƥفيفة للعضǚƘ و‡ǇǇﻭ االياǄ بعملية التنفƩ (ƥياǄ بز5ير و ƮهيŞ طويǚ)".
(ﻣرو ţ ƧǇǑ Ǚ1995 f 42)ǉǇǈǉ الƱروƧ تسمƠ للرﻳاضǑ بتƠسين Ǒ5 النوƧية من ƠﻳƬ النوǄ والŮسترجاƔ الضرورǏ لادراﺗǈǈ البدنية .

4-2-3 الٌسترجاع بالٌشعة الصناعية

ان استخدام الٌاشعة فى عملية الٌسترجاع يكون محدودا "و فى المجاٌل يجب ان يكون معروفا ان الطبيب الٌاختصاصى فى الطب الرياضى او اختصاصى الطب الطبيعى او المسؤول عن تحديد نوع العلاج و ليس غيرا و عدد الجلسات...(رمضان رمضان 2000 ، ص 137) و انواع عديدا من الٌاشعة تساعد فى عملية استعادا الشفاء منها :

1-4-2-3 أجهزة الٌاشعة فوق البنفسجية: تستخدم فى تنشيط الدورا الدموية و خاصة بعد فك الجبس فى عمليات التثبيت كما فى حالات الكسور او التمزق من الكسور .ويستخدم لهذا الغاية عدد كبير من الجلسات و قد يصل عددها الى 20 جلسة.

2-4-2-3 أجهزة الٌاشعة تحت الحمراء: وهى ايضا تساعد فى تنشيط الدورا الدموية و تستخدم فى حالات العضلات و المفاصل غير المترافقة بالتهابات من اي نوع كان.

3-4-2-3 أجهزة التيارا منخفضة التردد: وتستخدم فى العلاج و الٌاصابات و الٌامراض الٌاوتار العضلية والٌانزلاق الغضروفى خاصة فى منطقة الرقبة... و ينصح بعدم استخدامها لعلاج الناشئين و ايضا كبار السن و يفضل عدم استخدامها قرب الٌاعضاء الجنسية لٌانها قد تسبب العقم(رمضان رمضان2000 ، ص 137).بعض الٌاجهزا يستلزم استخدامها من طرف مختصين كونها تعود بالضرر على المصاب فى كثير من الٌاحيان .

5-2-3 ĀĿاسترجاع بالتبريد

تستĎدĞ ǽذǽ الطريقة ĚĞ الطب و الجراحة ĚĞ ĕقدمة ĚĞ اĿمراض الجلدية و السرطان... ĚĞĕ السنوات اĿĕĞرة ǽذǽ الطريقة التالية معالجتها ĚĞ الميدان الرياضي ĀدĀ لاستشفاء ĀبĞاĕ ĀĿسترجاع ĀĕĞ ترة Daydé ĞĕĚĕĿĀĕ ǽذǽ الطريقة (la cryothérapie) ان تكون ĚĕĞ جودا ĚĕĀ إمكان او التفكير من ĿاĞĞ ĚĞهم متعددا التدرج : تخفيض الوجع للتالي من الالتهابات ومن ĀĞĞĞ بالاضافة...تمهم ثانية جديدا ĚĞ ĀĿسترجاع بالتبريد (مازالت سرية) وتĚĞ المرور داخل صندوق بارد – C 110^{0} Daydé M.C et autres) (,2008 ,p 95

ĕĕĀ من دراسة ǽذǽ المرجع لكن التطور التكنولوجي و الدراسات ĚĞ الموضوع ĞĕĚ اكثر توضيح وتفسير لهذه الطريقة ĀĞĕĕĞ مجلة le guide santé الصادرة ĚĞ الانترنت "من العلاج بالتبريد للجسم ĀĞĞĞ درجة - 110^{0} تسمح باسترجاع الرياضي بعد تدريب ĀĞĞ ĿĀ الية ĀĞĞ ĕĀĞ المعهد الوطني للرياضة والخبرة و الاداء (INSEP) بفرنسا التي ĚĞ ĚĞ اطار انجاز نتائج ĞĀĕĀĞ ĚĞ الموضوع .ĚĞ شهر جانفي 2009 منذ ĕĀĞ INSEP غرفة تبريد ماسمة ĀĞĞ ĀĞĞ ĀĞĞ مصورة ĀĞĞĕĞ كيفية التي اĿجراء تكون كما يلي : المرور باولا ĀĞĞĞ درجة C10^{0} - ĀĞĞ ĀĞ C 60^{0} و ĚĞ ĀĞĀĞ – C 110^{0} لمدة تتراوح ĀĞĞ دقائق ĀĞĞĀĕ ...ĚĞ. ĿĞ اĿمر ĀĞĞ الغرفة مخصصة لرياضيي المعهد فقط و لكن منذ 2010 تستعمل من طرف رياضيين من خارج المعهد وĀĞ بحضور الاطباء والاخصائيين (le guide de santé ,2011 ,p 1). ان ǽذǽ الطريقة من ĀĞĞĀ طرق ĀĿسترجاع ĚĞ ĀĞĞĞ و لكن نجد استخدامها غير معمم بسبب التكاليف اللازمة لتوفيرها .

3-2-6 تعويf السوائل

من الضرورΪ المϭ5اUة ϭ5Ϫ Ϯ ‡مية ‡اϭ5ية من الماÇϽ الجسϢ بϭϳ ƚ ǀϭ ǀϭϭ لوUائϩ الم₽تلفة للجسϢ"Ü ϢϽ ΜϡϢ لϴس Ϗ ΜΪ يمة سعراϏ ϭرارية الماÇ ǀϭ ϢΝϭ Ϫنصر ϭيوΪ بعد الÜ‡سوجين ϭ5Ϫ صيانة الϭياΙ. الماÇ يمϰ ý 60 % من وزن الجسϢ 2 / 3 منها ϭ‡ون داPÿ الÚنسجة و 1/3 PارϬا اP₽لية .بمϩ‡اننا البϬاÇ Ϫ Ϯ يد الϭياΙ ϨΪ ϯسابيϮ ϯو TΩهر بدون ϯ‡ ϯ Ü Üو Ü يم‡ن ϭمϭ ýϴ البϬاÇ بدون ماÇ Ùϭ لبع Ư Üا يΪ ϢΪ.

بالتادير يم‡ن ضياΥ 40 % من وزن الجسϢ من دΝون و بروتيناϏ... بدون موϏ Üو ϩ‡ن 5اΙ دان بين 15% Ϊ ϯ 20 % من ماÇ الجسϢ مميϏ .الماÇ ضرورΪ ϭ5Ϫ توازن و مراϦبة الÜمÛϑ المعدنية و تلعΥ دور الناϥý للمواد الξϦائية و النفاياϏ من وϪ ϯ الPϯΖيا ϭ5Ϫ الجهاز الدورΪ (Costill L.D ,1994 ,p 30).ΥرT Υ السوائل وPاصة الماÇ ΜاϡÇ و بعد التدريΥ ضرورΪ Üسترجا Υ الا‡مية التϭ ϵ ضيعة و بنسبة ‡بيرا ϢϽ ϥ طريϖ العرϖ. ΜاصΜ يدΪ ϯ Ϊ اضطراباϏ التوازن داPÿ الجسϢ .

3-2-7 تناول السكر

العديد من الرياضيين ياومون بتناوý السϯ‡ ϭ5 ر TϬ‡ý سائý ϯو وجبة Ϧنية بالϬ‡ارϬوΝيدراϏ بعد انتهاÇ ϭصة التدريبيةÜ ΜΪ السϯ‡ر يعمý Ϫ Ϯ ϩΪاΙ مPزون الس‡رϭ5Ϫ الجسϢ" بϭϳ ƚ الϩΪلو‡وز ($C_6 H_{12} O_6$) يمϰ ý الT‡ϯ ر ‡Üϰ ϩاΙ ϭ5Ϫ ϭيϴ‡ý الϬ‡ربوΝدراϏ ϢϽ ϥ طريϖ الهضϢ. ϭ5Ϫ ΜΝ الT‡ ý المبسط يستعملون من طرϩ الجسϢ. نجد ϭ5Ϫ الϬ‡ربوΝيدراϏ ϩΪاΙ ΥاΜ وϭ ΝϽ :

- السϯ‡ر البسيط :وϭΝ Ϫ تستعاΥ مباTرا من طرϩ الجسϢ بدون Ϧ ϥتطر Ϧ ϩليها ϩملية الهضϢ ÜΜΜΙ تسمΪ سϯ‡ر سريΥ.

- الس‡ر المزدوس :ƜǆŊǅ ǁǇŖǇ الس‡ريا Ƙ نجد الس‡روز(الس‡ر العادǐ) و اللا‡ڌوز.

- ǁƖ‡ŢǇ ڌƤزين الڌƸ‡وز :النƖŢ ƇƖŢ نجدƗا ǑƼ النباتا Ƙ ǑƼǛ الڌلي‡وجين ƷنƱ الƓيوانا Ƙ.

- السلولوز :ڌƜ‡ŢǇ ǁƖŢ ƇƖŢ ƍ ǁ‡ الƤŭيا النباتية ǑŊǛ Ǜ تهضƆǆ ول‡ن ضرورية ǑƼ العبور بالƟمعاƇ (Thill .E et autre ,1987 ,p 237).

8-2-3 المرƩ و الحما!

ŖƤƆ دو ƫ بعد ǁ‡ جهد بدنǑ ƆساسǑǛ ƼŹهو يسمƠ بƸƖƹ الجسǅǆ ونزƳ ǁ‡ ƆƑار العرƾ Ɔو طين .Ǜ يصدƾ من وجهة نƯار صƓǑƠ Ɔو النƖƸƯة ƇƖƩالانتهاƇ صة تدريبية Ɔو مناƼسة بدون ƫƤƆ دو ƫ ǛƼǑهƆ من ƆبجديƖا Ƙ النƖƸƯة: نƖƸƯة الجسǅǆ .الدو ƫ يسمƠ ƖƠ‡ƮƖƖ ǁ‡ الجسǅǆ بتدƼƾ الماƇ باستمرار .ƆǆǆǇ مز‡ǐ Ɔن تر ƫ الرجلين بماƇ بارد ƮƾǇƖ ǁƷƖا لبƩ المƫŬƩ. Ɔما الƓمǅƠ ƗƗ ƜƤƗير مريƠ و مهدƏ يسمƠ بالعودا للهدوƇ تدريجيا ǁƖ‡ƤǇا زيادا ƷƖǐ وضيفة تطهير الجسǅǆ من النفايا Ƙ ƆƤ ƒ بال‡Ŗر (Ferré.J et autres, 2009, p 534) العرƾ و ترا ƔƆ ... ƤƆد دو ƫ او ƠمƆǅƠ بعد مناƼسة Ɔو صة تدريبية منع ƫ ƠƗǛ ƓƖ ƖƠ ǁ‡ ƆƗطراƋ الجسǅǆ باليدين و ƾطعة من صبون ي‡ون نوƷا ما ‡عملية تدليƖƖ للجسǅǆ.

ماƇ داƼƐ ƷنƆ ƫƤƆ دو ƫ يسهƸ ǁ‡ الاسترƤƝاƇ و راƠة العضƖƜƘ و الجسǅǆƤƆǛ ƫ دو ƫ سƤن Ɔو ƠمƆǅƠ بداƤƖ ǁ jacuzzi مباŢرا بعد التدريبا ƘǛيم‡ن Ɔن ي‡ون ƤطرƤ ǑƼ مƢ‡لة ƷودƖا الدƆǅ .بƠƖ ƓǛ درجة الجسǅǆ تصعد ويستلزƆǅ ƤƆراجها ǛلهƖƤƖ يتدƼƾ الدƆǅ نƠو البŢرا بƢ‡مية ‡بيرا Ǜو‡مية الدƆǅ التǑ تعود نƠو الاƖƖƔ تنƖƒ .ƇƖŊ ما لوƷƆ ƠنƆ ƫ ƇƤƖƆ Ŗدوا الوƷǑ (انƸƤموا) وǅŊǆ يƤƆƤون دو ƫ مباŢرا بعد ƆداƇ جهد بدنǑ وŖ دƖƢا Ʒالية(Vaast.C ,2008 ,p 120).يستƠسن ƫƤƆ ƾسط من الراƠة بعد Ơصة تدريبية Ɔو مناƼسة ƇƖŊ ما

يسمƠ بـﻗƤ من درجة حرارơ الجسǇ و ارتﻗاƲ سرعة النبضاK االلبية ŽنوƧ ما ĬǾ العادĬ زيادا

ǻĬ ƊƟ يـ‡ون الماƇ داƐ ǰǈƦ ما يسمƠ باستƷǭý ýƉŴƉ .

9-2-3 اŴسترجاƠ بالسونا

السونا من ǈƥǍ وسائý اŴسترجاƳ للرياضƠ بـƠƣ تستعمý للتƤƪ f من تعƳ المناǻساK و التدريباK

و التوتر الناتǈ عليهاƧ و ǰ التƤƊ ǰ اواƊƐ السونا بـƠƣ يوجد السونا الجاƧ و سونا البƤار Ĭ و الجدوý التاƠǺ

يبين ‡يفية استعمالƝ :

التحضير	نزƠ المŴبƧ ƥǾƤƇ دوƩ سǾǈ باستعمال صابوǈ ǰǈدليƤ ǰƤ إƤ أمكǈ
السونا	-الدǾول إلƳ Ăرفة السونا :10 دƟائƪ في درجة حرارة 80° إلĂ85° Ʊǰ يƤرƧ ماƅ علƖ الحجارة (سونا جاف). -دوƩ بارد أو دافƎ. -العودة إلĂ Ƴرفة السونا :10 إلĂ 15 دƟيƣة ǰيصب الماƅ علĂ الحجارة (سونا بالبǾار). -دوƩ دافƎ باستعمال الصابوǈ.
اŴستراǾƅ	-استراǾƅ لمدة 15 إلĂ 20 دƟيƣة في وضعية ممتدة ǰمƩطĂ بـƏلبسة جافة و سǾنة. -دوƩ دافƎ إƤ ألزƅ (في حالة تعرƪ).
بعد السونا	اǾرو‡ من السونا بلباƧ يحƢ f من البرد أو Ƴير ƤǺƤ.

جدول 04 يوضƞ كيƢية استعمال السونا(Hanifi R ,1999 ,p 126)

و تأثيراKl السونا ǑNj ǑtǕl‡ Ƶموما :

1-ȩزالة الفضKǓ من الجسǅ مǺý ơاǔƯ الǕ‡تياǁ.

2-تزيد من سريان الدǅ داPý اǕلنسجة وتزيد من ‡مية استرPǀC العضKǓ .

3-ترý5 من Tهية الطعاǅ وتسمơ للرياضǑ بالنوǅ العميƾ.

3-2-10 اǕلسترƀbl

بعد ǅCاǅ المجهود البدنǑ ياوǅ الرياضǑ بơر‡lK مستمرا وبTدا Ɋليلة من اجý تPيفǗ من اǕɊlY للضرباKl االلبية و تاليý نسبة ơاǔƯ الǕ‡تياǁ المترا‡ǅ 5Ǒ العضKǓ وبالتاǁǑ التاليý من التعȣ اǁŘĭ يȝهر PǓý المراơý اǕPلăر من التدريȣ .

ǅن ترا‡ǅ الǕ‡تياǁ 5Ǒ العضKǓ يǓدĭ ȩǁĭ التعȣ وان االدر ال‡بير منǆ الناتǰ من المجهود البدنǑ يعاد ت‡Tيǆ 5Ǒ صورا ƺلي‡وجين 5Ǒ ال‡بد و ال‡ليتين . وǰŊǁ يơتاǁǁ اǕلو‡سجين للتPl ƒ منǆ من ǅجý منǺý ơدو ƚ التاللصاKl بعد التمرين من PǓý سباơة البطيئة والهادئة 5Ǒ ǗƲý ǗǁlY بمعدý 120 نبضة 5Ǒ الدɊياة 5ضǓ Ƶن ǅCاǅ بعƯ تمريناKl اǕلطالة والمرونة واǕلسترPǀC والتهدئة .و 5Ǒ التدريȣ الơديƚ تستPǅدǻ طرائƾ مPتلفة 5Ǒ ǅǁلنC التدريȣ ل‡Ǒ تصý بم‡وناKl ơجǅ وTدا اơلمý ȩǁĭ مستوياKl Ƶالية جدا مما يتطlǗ ȩنجاز ƵملياKl اǕلستTفاC لơاليƾ اǕلŊǰداƵ المرجوا من Ƶملية التدريȣ والوصوý ȩǁĭ المستوياKl العليا و " ي‡ون بعد التمرين 5ترا راơة يتم‡ن الǕƵǗ PǓلها من بناC دراɊǆ وȩم‡انياǆǁ وǰŊǁ يǓدĭ ȩǁĭ توليد طاɊة جديدا (‡ماý جميý الربضǑ Ü2001Ü ƒ 136). ȩن التدرȣ و نبضاKl االǗǁ ت‡ون

Ǒ5 معدý 120 نبضة Ǒ5 الدƿياة وǀƢǆ Ǒ5 جميý الرياضاƳ ƘنوƆ عنƔ الرياضيين الممارسون ƠيسمƊ

باǓستراƟƫ و ƾƔادا بناƟ دراǘƬƫ الجسمية مƔý استعدادƫƢ لمواجهة ƠمƔý بدنǑ Ƶبر.

3-2-10-1 اǓسترƢƟƉ أƫميتƢ و فوائده

Ǒ5 ƫƢǆ الفارا سوƧ تƛƑ ƒ و بƋيجاز ƏƸƿ النااط اǓستراƟƫ:

- **أƫمية اǓسترƢƟƉ:**

- ƑƊƦ مستوƐ التوتر العاǑƬ ǏƬ مستوƐ السيطرا بصورا ايجابية ƿƙý المناƋسة وƵƸƦƢ ƆƦƿƞ و بعد المناƋسة.

- العودا ǏƬ ƾاطة اǓتزان.

- تاديƸ مزيد من الوƔǑ باǓƠساƩ الƠرƵǑ.

- التƔƫƳ ƔƑ اǓƟƫƉ(مƠمد Ʒمعون العربǑ 1996Ơ ƒ 172). ƫƢǆ ما يسمƊ بالتƠƵƸ ƔƑ اǓضطراباƳ التǑ يمƵن ƆƿƵ تعرƿý ƆƢ اǓƠمƿý للرياضǑ.

- **فوائد اǓسترƢƟƉ:**

تتعد ƋوائƑ اǓسترƟƫ لتƷمý المجاǓƳ الفسيولوجية و البدنية و النفسية ƔƑǑ النƠو التاǏƬ:

أوǓ:الƋوائد الƋسيولوجية:

- ƔمƢƽ وبطƟ التنفƩ.

- اƠتياƆƆ و استƏƸƿ ƿƙý لǓƵسجين.

- ƑƊƦ معدý ضرباƳ الƆƬƤ.

- استرCl P العضŬK.

- ƯŹ P مستو ǐ Ưƪ اللǓ ǂتيا ll Ŏ5 الدǅ.

ثانيا: الفوائد البدنية:

- Pتيز ظهور التعƔ.

- زيادة قدرة اƘتماƳ ǉƘجهزة اƜيوية.

- القدرة Ŏ ƿالعمƿ لساƿK طويلة.

- تطوير وظيفة الجهاز الهضمŎ.

- تقليƿ نسبة اƘصاباƿK بأمراƯ القلƔ.

ثالثا: الفوائد النفسية

- الشعور بالهدوء و اƘمان.

- تطوير الثقة بالنفس و تقدير الذاƿK.

- تطوير التوازن بين الجسم و العقƿ.

- الحد Ǔ اƘستثارة لǓستجاباƿK السلبية.

- القدرة على الضبط للقدرة الواقعية.

- زيادة التركيز (مƳمد ǅمعون العربŎ، 1996، ص 172 – 175). ƿǂ نƿƿ الفوائد تترجƔ

Ǔ مƳلƿ بنتيجة ǅ مردود الرياضŎ المنافسة وǅ مستوياتǅ وتصرفاتǅ بصفة عامة.

3-2-11 التدليƿ

التدليǁ ŎǋǊ الطريقة اĹĿǃر استعماŇ ŎǓ اĹسترجاǛ ŎƸهǔĽ عبارǅ عǅ حرƠǂ ƘدييƿǄ باليدين يقوǄ بها المدلǁ عǂĽ جسǄ الرياضŎ مباTرا ǃو باستعمال ǃدواƘ وتعمǉ عǂĽ تنTيط المنطقة المدلǂة بلمǜ ǂǉ من العضلة و الضغط حتى يزيد ŎǓ تدفƾ الدǄ لتسهيǉ مرŎǓ الفضلاƘ الموجودǃ ŎǓ العضلة ǃوالǋǊǕ ǃنواǛ مختلفة من التدليǁ ǃǗǜ سƠ الهدǜ منها. وتتدرǏ ǊǋǕ الǃنواǛ بطرƾ مختلفة منها من يجرǎ قبǉ المناǓسة ǃو التدريǛ لتحضير الرياضŎ بدǃCǃ الجيد وǃǂرǎ بعد جهد التدريبƘ ǃو المناǓسة من اجǉ تقǂيƾ سرعة ŎǓ عملية استرجاǛ الجسǄ واستعادǃ الǂفاǃC البد نية و الوǀيفية وǃǁǁ بالتناƿ f التعǛ العضŎǂ و الهدوǆ العصبŎ.

3-2-11-1 الهدف مǄ التدليƿ

يجǛ ǃن يTمǉ البرنامƝ التدريبŎ لǂنTاطة الرياضية عǂĽ برنامƝ للتدليǁ كما يجǛ عǂĽ المدرǛ ǃن يعرǅ :

1. ǂيǅ يستǄدǇ التدليǁ Ǘǅداد الرياضŎ قبǉ النTاط Ǘǂفترات الǂكمǉ ĿCǂǃ ŎǂǄ يهيƐ الفرد بدنيا و Ǔسيولوجيا و نفسيا ǃداC الǂمǉ.
2. العمǉ عǂĽ تهدئة الحالة الفسيولوجية و النفسية و البدنية مǛ ارتǂC العضǂƘ بادر الǂمǂان بين ǓتراƘ التمرين ŎǓ النTاطة التŎ تتPللها ǓتراƘ راحة ǂŎ يستطيǛ الǂǅǛ الǃستمرار ŎǓ الǃداC بنفǜ المستوǎ عند بداية النTاط.

3. و Ǌو الوسيلة المǸǛ لسرƨة اƨǁادا الǟالة البدنية و الفسيولوجية الطبيعية للرياضǆ ǛǍǨ ما ǂǁƘ ƨǁǾǊ ǀǭǦ المجهود و من المǂن بǂƬƟǀ ǁǊǦǀ(صفاƪ صفاƪ الدين الǟربوطǆ 1995 ǃ f 155).

3-2-11-2 الطرƼ الǖساسية للتدليǦ

ǊǁǁاǊ ƨǁدا طرƾ للتدليǁ تناسǛǟ ǃǟسǃ الهدƩ Ǐو الǿرƺ منǊ ǃǊǚǊ ǀǊƦǊ الطرƾ ǃسǟ Serrie و ǁǍروǁ نجد :

3-2-11-2-1 التدليǦ بالضǤط و الǖنزǂƹ

وǊǃ يƤ f البƬرا (ضǤط فيƩƤ) Ǜو العضǚǃ ǁ الاريبة منها(ضǤط ƨميƾ). ǁيǟ تǂون بالتوازǛ ǁ مƴ الǖليƩ (ƨمƴ استرǁǃ ǁ) و مهدƏ العضǚǃ ǁ الاريبة من العمود الفارǛ ǁ مǖǚ) و ƨموديا ƨليها Ǜيتǟǁ ƾ بتمديد ƨرضǆ تدريجيا متبوƳ بطǁƾ مفاجƐ للجلد.

3-2-11-2-2التدليǦ العصري(العجني)

يمن ادائǊ بتانية Watterwold (الار f و الاƩ) ǛوǊǚ يعنǆ البƬرا Ǐو ƨسلوƳ العاǛ ǀتǂون ǂǃǁ بعجن العضǚǃ ǁ الاريبة Ǜالتǀǁيǀ الǟرǂǆ يǂون Ǚو Ɵدا ƨالية (اǟمرار البƬرا) و وجƴ Ǒǆ ǟالة وجود ǟساسية Ǒǆ الǃǚيا Ǜربما ǁǚǊ الفعƴ مضاد للتǟفيز الǚǛ يلعƳ دور Ǌاǁما Ǒǆ العǖǚ.

3-2-11-2-3 التدليǦ الدعكي

Ǌو تدليǁ مستعرƺ ƨميƾ (M.T.P) Ǜوصفǁǁ Cyriax بǁǂǊǁ موجǁǁ لǖصاباƘ الǖوتار ǁبǛǟيǁ يبǟǁ ƨن المنطاة الǖǂƬر ضرر Ǒǆ الوتر Ǜبعد تǟديدǊا ياوǀ بǟǂها بǟǂر فيفة تǂون ضعيفة المدƏ موجهة ƨموديا ƨǁǛ الوتر لمدا 10 دǀائƾ.

Knapp 3-2-11-2-3التدليم بتقنية

تهتǅ ǇǤǆ التانية بالمناطǄ الليفية Ǘالوترية Ǘالعضلية و الƠساسة Ƥلويا . وǆǊ طرياة يǂون Ǝيها ضغط مدǅǄ ǇǂǄ الناطة باǓضاǎة ǇǍ ǅاǅǈ ǅرǂƠ ǇǂǍ دورانية ǑǏ اǓتجاǊين بǂيƠ ǂ تعاد من 40 ǇǍ 50 مرا .ǊǊنا ǊǊǆǂ تانية Vogler التǏ ǑǊ ريبة منهاǒ بǂيƠ ǂ يضغط ǇǂǄ منطاة الضرر باوƠ ǇتǂǄ ǅǆتƠمǉ المصاǍ .ǊǆنǊ لبد اǓǅǂارا اǇ الفعǉ المضاد للتƠفيز الǇ ǆǇ تلعبǊ ǇǆǊǊ التانية.

4-2-11-2-3التدليم بمكعب الƮǂǅ

ǊǊ نوǍ من التدليǊ ǊǊǆǅǎ توǐǃǄ اǓǅǓǄ وتضيǄ اǓوǄية Ǘجد مفيدا ǑǏ ƠالƠ الصدماǂǅ العنيفة بǂرط ǅن تǂرر العملية ǓǓن ǅرǉǊ ǉǅƠصير المدا ولƠماية البǂرا(, Serrie .A et autres ,2002 (pp 166-167 .ǊǊǆ النوǍ من التدليǊ يستعمǉ ǂيراƠ ǂيǂ ǂǂǅǊǆǊǅǆǅǅ المالبǂǅ الرياضية ǅين طبيǍ الفريǄ ǅو ممرƠ يضǉ ǂيǈ من اǓǄǅǎ ǇǂǄ طرǃ من ǅطراǃ الرياضǑ المصاǍ .

5-2-11-2-3 التدليم بالماƅ

من ǅǆǊǉ مميزاǂǅ النوǍ من التدليǊ ǅن الجهاز يدǏǍ الماǂǅ باوا و توǐǄ ǂǅبǊǅ ويمǂن ǅصائƤǉǒ المعاǆǊ ǅن يتƠǂǅ ǑǏ استعماǉ الماǂǅ البارد و الساƤن ǇǂǄ السواƠ ǂǅسǍ نوǍ التدليǊǊ المطلوǍ ǇǂǄ ǂǅضǍǂǅ الجسǅ و ǅيضا ƤتيارǊ ǎǆوǊة اǓنبوبية الموصلة ƤǊرطوǅ ǆǊǏ ǇدǂǅƠجاǅ و ماالساǂǅ مƤتلفة Ơسǎ المǂان المراد تدليǊǂ...)مƤتار سالǅǆ 1987Ǘ f Ǘ 152)

ﺧﻼصة

طرق الاسترجاع تجمع متكاملة الجوانب التي تدخل في مجال الحسبان لتحسين الادراك البدنية للرياضي من حيث الاستشفاء وتهدئة تجنب و مقاومة التعب و الارهاق و التدريب الزائد لدى الرياضي وهذا باحترام مواعيد التدريب و الراحة و الاسترجاع بدون ان ننسى حياة الرياضي الخاصة في الوسط العائلي و الجانب النفسي الذي يلعب دورا هاما في توازن الفرد . ان عملية الاسترجاع لدى الرياضيين لها مكانتها من حيث الاهمية للاولاد الصبح اساسية في ارتفاع مستوى النتائج الرياضية والتي ترتبط بشكل اساسي بعمليات الاسترجاع الملائمة لو هذا ما يسمح للرياضي ان يواجه تأثيرات حمل التدريبات الرياضية و المنافسة مرتفع و تجنب بعض الاصابات والامراض وانخفاض المستوى هذا ما لا يتم الا من خلال التأثيرات بصفة مستمرا باستخدام وسائل متنوعة ومنظمة لوسائل الاسترجاع.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع

طـــــرق و وســـــــــائل البحث

تـــــــمهيد

يتميز البƠƗ العلمǓ ببنائǈ ǆǀǟ معرƽة ǟلمية ƨبيرا الدƾة ǛƗونǈ يعتمد ǆǀǟ ƩطواƘ منهجية مضبوطة ƘǀƗ الصلة بموضوƔ البƠƗ ǛƾǇǓ ƗƦǆ الفصǊ سنتطرƽ لعرƯ طريƾة و ƛجراƘǀƗ ƗƦǆ الدراسة بƠƗيƞ ǆǀǟ ƚƩƥ ǛƗƨƦƗ ƘǀƗ وصƻ للمنهƚ المتبǊ Ǜوصƻ لمجتمǊ الدراسة Ǜطريƾة ƛƩتيار العينة ǛوƨƦƗ ƗƗƨيفية تصميǛ الدراسة اǗستطǆƨǛية و ƩطواƘ تطويƗǇ ƗƦƨǛ اǗدواƘ المستƩدمة مǊ ƧƗƪ ƽƗƪǛ من صدƽ ǛƗƦƗ اǗدواƘ وƛباتها ومتƷيراƘ الدراسة Ǜƨما يتضمن وصفا لǗجراƘǀƗ المتبعة ƘƗƦƗ تطبيƽ الدراسة Ǜو ƨيفية تصميǛ اǗساليƔ اǗƪصائية الǗزمة ǇǓ تƪليǊ الدراسة و ǛƗƪƗƽ من صƪة الفرضياƘ .

4-1-المنهج المتبع

استƥدƞ الباƟƚ المنهج الوصفي لتƔئمƌ مع طبيعة الموضوع "ليƨ Ǌƛا منهجا Ƽƀ البƟƚ اƦƟر انتƄارا من المنهج الوصفي ƚƿƊƿ المنهج ƞƣƈ يعƓر البƟƚو التي ترƦز عƬƀ ما Ǌو ƣائن الƇن Ƽƀ ƟياƔ اƛنسان و المجتمع .و المنهج الوصفي Ǌو استƽصاء ينصب عƬƀ ƲاǌرƔ من الƲواǌرƦما Ǌي ƽائمة Ƽƀ الƟاضر بƽصد تƄƥيصها و ƄƓƦ جوانبها و ƟƟديد عƽƔتها بين عناصرǊا و بينها و بين ƲواǌرƓ.ƏƄƞƥر ان البƟƚ الوصفي Ɣ يƽƀ عند ƟƟدود وصƀ ƲاǌرƔ و انما يهدƀ الƬ ابعد من Ǌƛا ƀيƟƬƥ و يفسر و يƽارن و يƽيƞ ƲاǌرƔ "(رƟيم يونƨ ƣرو العزاوي 2008 ، ص 97)Ǌƛا ما دƀعنا باستƥداƞ Ǌƛا المنهج ƣونƌ يتماƄƬ مع بƟƚنا Ǌƛا .

4-2-الـــــــدراسة اƛستطƔعية

Ƽƀ Ǌƛا الفصل سنƟاول ƟƟديد و ضبط الƄروط الموضوعية ƔالمنهجيƔ المتبعة لجمع البيانات و المعلومات عƬƀ العينة ƔƇو ƟƟضير اƀدوات البƟƚ و ايجاد الƄروط المƔئمة لتطبيƽها Ƽƀ دراستنا .

4-2-1 أǌداف الدراسة اƛستطƔعية :

ƟاولنƔ التعرƀ عƬƀ اǊƛداف التي يمƣن استƥƔصها من الدراسة اƛستطƔعية و Ǌي ƣما يƬي :

*التعرƀ عƬƀ ميدان الدراسة اƛساسية و التدرƟ عƬيƌ Ɵƥطوات البƟƚ ƔƟƟديد Ǌƛا المƣƄل و الصعوبات التي يمƣن ان تصادƀنا Ƽƀ الدراسة اƛساسية لتفاديها .

*اعداد اƀدوات البƟƚ و تجريبها ƔلتƣƋد من صدƽها و ƓباتهƑ Ƽƀ وسط المجتمع المدروƨ .

*التƧƾد من صƜǵية التعليماǨ و البياناǨ المرƽاة لƘداƮ و سƜمة لƺتها و سهولة ƽهƵ ƫƽراد العينة لها .

*التعرƹ ƳƬǿ متوسط الوƾǨ الƜƻم تستƺرƾƷ ƫدواǨ البƮƸ ƼƽƜ التطبيƼ Ƙو الوƾƹƳ ƬƳǿ ƫƽضƪ الƲروƹ و الطرƼ ƙجراƇ الدراسة اƘساسية .

4-2-2 زمƱ و ظروف تطبيƼ الدراسة اƙستطƜعية :

بعد التطƪƜ ƳƬǿ العديد من البƮƸو و الدراساƨ و المجƜǨ العلمية التƹ لها صلة من قريƮ ƫو من بعيد مƪ الموضوƳ المتعلƼ بالتدريƜƙ Ƽ ƽي الميدان الرياضي الزائد لبعƏ المتغيراƨ النفسية المرتبطة بالتدريƼ الزائد ƘƜƽ جمƳ المادة العلمية المرتبطة بهƩا الدراسة ƘƜƽ بعد محاورة اƘساتƩة المختصين ƜƽƞǢ ƗراƇ بعƏ اƘساتƩة وƩوي الخبرة ƹƽ الميدان البƮƸ العلمي و التدريƼ .تاربنا من ƙدارة معهد التربية البدنية و الرياضية بسيدي عبد اƞ ƜƽƮƸ ƫتصلنا ƞƾƳ قائمة جميƳ طلبة السنة الثانية تخصص تدريب 2011/2010 المتكونون من ستة و عشرون (26) ƽوج و عدد اƘجمالي للطالبة ƹƳƫ و اثنان (1002) .بعد قمنا بتوزيƳ الاولي ƜƳƽ الطلبة بعد ƹƽ ƞƜƾ العادي حسب لوƳƽة السنة بمعهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد اƞ جامعة الجزائر 3.عند توزيƳ وƾƪ بمسبƞ المركƹ الرياضي محمد بوضياف بالجزائر العاصمة (مسبح 05 جويلية) و بمركب الرياضي بدالي ƹƳƫ ƮƸƿاƳƾ وائƪƾ الطلبة الƩين ƹƬǿ الوƾƪ السباحة الƩين طلبنا من ƪƸ الƩين ياوƱ بحضور ƪƾƫ الطلبة الƩين يمارسون رياضة ƹƽ نادي من اƘندية الجزائرية . بعد ثلاثة (03) ƪƾƳƽ ƞاسابيƳ قائمة جميƳ الطلبة و كان عددƱƸ 62 طالƙ .ƹƽ تلك الفترة كان ƹƽ ƙستمارة التي تضمنت اƘسئلة التي ƹƽ ƪƾƫ طالƙ من مجتمƳ البƮƸ و للجواƙ ƞƳƬǿ رضياƨ البƮƸ ƹƽ ƪƾƫ المقابلة و كان توزيƳ ƹƬƳ ƹƽ اختبار التدريƼ الزائد المترجم من اللغة الفرنسية ƙلى العربية لبعƏ الطلبة للتأكد من ان العباراƨ مفهومة وواضحة ƹƽ

ƠاŲة ƺموƓ بعضها ƅƿأ ƾƅ تعرƓ ƸƂƵ ƞƠميƴ مƟتصين.ƀوƴŎ Ŏ5 مسبƠ ƟمسƟ جويلية مرتين Ŏ5

ƠسمƠ ما ƐƦǋ ƳسبوƳƖ Ŏ5 مرƐ ƿƅƖا ƸƂƵ طاƳƓ ƿƀ ƴƞ ƿƅ اتصاƿ Ŏ5 ŎƴƴƐƾƼ السباƠة لوƐƠƏ ƶمنسƀ ƳسبوƳƖ

Ŏƅ بصاƿƅ ƾسئلة اƖستجواƳ و ƿƾائمة الطلبة وتعديƿƅ بعƓ الفاƦƐ اƖƟƝتبار. نزƵنا 11 طاƳƓ من االئمة

المƠصاƐ ƾوليا لعدƐ ƾسباƳ منها ان الطاƳƓ ƠاليƐ متوƾƿƸ ƵنƷ التدريƳ ƖسباƳ ƝƟصية ƾƼو ƾن الطاƳƓ

سيƺادر المعهد Ŏ5 ƠاƲة نجاƾƠƝ بمسابƾة الدƝوƿ للمدرسة الوطنية العليا لتƀنولوجية الرياضة ƾƼو ƾن الطاƳƓ

يƮƬاƐƐ Ŏ5 ماƓƙƛ بين ƖƠياƠƝ الجامعية و ليƩ مرتبط بƼƀ ƶدريƶ5... ƐƦǋ. ما يرجƳƿ ƿƾائمة الطلبة الƌين

يمارسون ƨƬƐ رياضŎ Ŏ5 نوادƟ وطنية بواƠƏد وƝمسون (51) رياضŎƞ ƼنزƵنا منهƟƾ ƾربعة (04)

رياضŎ ƓƙƖاƖ ƾتبار .

ƞدا استƺرƶ الجانƳ التطبيƐ ŎƦǋ ƾƵƮا (10) ƾسابيƳ ماسمة ƿƾ ƟƾƼ ƛƙ ƐƮترƶ5 :

- الفترƐ اƖولƟ: داƞƓ ƝمسƳ ƾسابيƳ من 09 /04 /2011 ƿƾ ƟƾƼ 12 /05 /2011. Ŏ5 ƮƦǋ الفترƐ

ƨƀون التدريباƓ و المناƼسة مƴ الفريƶ ƞزائد الƠصƏ ƾ التطبيباية Ŏ5 معهد التربية البدنية و

الرياضية.

- الفترƐ الƘانية: داƞƓ ƛƙƙƠ ƾسابيƳ من 13 /05 /2011 ƿƾ ƟƾƼ 02 /06 /2011. Ŏ5 ƮƦǋ الفترƐ ƨƀون

التدريباƓ و المناƼسة مƴ الفريƶ ƞزائد اƝتباراƓ الوƠƏاƓ التطبيباية Ŏ5 معهد التربية البدنية

والرياضية.

- الفترƐ الƘالƘة: داƞƓ ƾسبوƵين من 03 /06 /2011 ƿƾ ƟƾƼ 16 /06 /2011 . Ŏ5 ƮƦǋ الفترƐ ƨƀون

التدريباƓ و المناƼسة مƴ الفريƶ ƞزائد اƝتباراƓ الوƠƏاƓ النƙƞرية Ŏ5 معهد التربية البدنية و

الرياضية.

4-3-أدوا ا البـ ـ ـ ـ ـحK:

لتƠيا ƾƆǻاƨ الدراسة ƢƬƥ ترجمة و ƛǄداد الƗدوا ƖƫƕƆ التالية:

4-3-1 اƟƿƧتبار : ƽمنا Ƙƕ ǈƦǆƬ الدراسة باستعمال Ƨتبار للƨ ƤƏƨ ƤƬن التدريƔ الزائد "Ɨ يƠƹƮ

اƟƿƧتبارات بالنسبة للبƠ ƤƉ العلمƘ Ƙƕ مجالين التربوƏ و النفسƘ من ƥونها ƥƨƟƦر ادواƪƫ اƟƿƧرƞ دƽة

و موضوǄية....و Ɨ تبرز ƝƬƞƢميتها ƘƕƩ مجاƘƫ التربية و ƧƢƤ النفƩ Ʀƕƙ و انما Ƙƕ جميƶ العلوƣ

ƝƬالعلوƣ Ƭ ƧƟƏتƗƬ ƨƊƏ ƝǄنواƢها ƤƬتهتƝ اساسا بدراسة العƟƽة بين المتƷيرات و التنبƌ بطبيعة ƪƫƑ.

اƟƿƧتبار ƿƞƦ .(125 ƭ ƕ 2008ƕ Ə العزاو ƥرو ƩƘ يونƞƢƳ (رƙƘƠƦها ƙƤƵ التƘ الميادين بين العƟƽة

منجز من طرƨ ƗاƧƥة الفرنسية للطƔ الرياضƘ SFMS ƕ متƥون من ƙربعة وƢمسون (54)

ƕارا ƕيمƩ سبعة (7) محاور و ƝƞƦ : Ɲƫƫا ƕƑƟƕƥتئاƔ ƕالتعƔ ƕالƷضƔ ƕالتوترƕاƫاوا البدنية و

العƟƽة مƶ اƟƿƧرين. الجواƔ ƢƤƘ جميƶ ƞƦƟ الفارات يƥون بنعƝ ƞو Ɨ ƕƠƪƏ ƞƦƽ ƝƮ ƦƠن مرتبطة

مباƧرا مƶ ƠالƠ الفرد ƘƤƕ ƪƫƑ اللƞƟƣƠة ƶƤƵتوض دائرا ƢƤƘ الجواƔ ƠƦƏ ƞƦو ƝƾرƔ من الوضƶ ƠƦƏ

يوجد ƛƟƿƕ ƘƤƕ ƪƫƑ اƗونة. ƢƬ يجƔ Ɲƪƙراد العينة ƢنƕƕارتينƟƿƧتبار للƨ ƤƏƨ ƤƬن التدريƔ الزائد

وƘƞƦ الفارا (11) " اƣƙƬƧ رƹبتƘ الجنسية " و الفارا 12 "لدƏ اضطرابات الدورا الƢƏهرية" ƕƘ

ƥ من الدراسة اƗستطǄƞƚية للماجستير و الدƥتورااƪ و ƿƞƦ راجƶ بالنسبة للفارا (11) لعايدتنا

الدينية ƕالتربوية منها و اƟƿƧƞƿية ƝƬما بالنسبة للفارا (12) ƢƦƫوجود ƽنا ƥƘ ƤƉ العينة. ƪƲيƶ النتائƛ

يƥون ƥما يلƘ : ƘƤ ƠالƔ الجواƔ باƗيجابƝ ƘƏ نعƞ ƢƤƘ ƢƏرون (20) ƕارا ƝƬو ƥƦƟر ƕان

الرياضƘ مصاƔ بما يسمƘ بالتدريƔ الزائد وƛو الهدƨ اƗول ƿƞƦ اƟƿƧتبار. ƗƥƟر توضيƠ انƲر

ملحƾ رƝƾ (02).

2-3-4 المقابلة : المقابلة من الأدوات التي تسمح بها المعلومة بأكثر دقة من أي أداة أخرى، لا سيما الأجوبة المعتوبة بكل ما تحتويه من ذكريات. وفيها يقول "يرى العديد من الناس أن المعلومات التي يمكن الحصول عليها مباشرة ميدانيا و ذلك بطريقة الصورة التي وضعوها، لاعبين يعطون معلومات أقل و أكثر دقة من طريق المقابلة أيضا، يمكن تحليلها تدريجيا

تاديا تأ المعلومات عن طريق الاستفتاء و تمثيل أداة البحث (رشيد زرواتي، 2008، ص 142) و استخدمنا المقابلة بهدف التأكد من المعلومات الأولية التي تلقيناها و لصالح البحث و كذلك للتأكد من الفرضية الرابعة التي تنص أن هناك اتصال و تبادل المعلومات بين الرياضيين و مدربيهم.

4-4 مـ ـ واصفات الاختبار للكشف عن التدريب الزائد

أما الاختبار الذي وضعته الجمعية الفرنسية للطب الرياضي (SFMS) للكشف عن التدريب الزائد فهو متكون من أربعة وخمسون (54) سؤالا يضم سبعة (7) محاور وهي: القلق، الاكتئاب، التعب، الاضطراب، التوتر، الالام البدنية و العلاقة مع الآخرين. الجواب على جميع الأسئلة يكون بنعم أو لا، تكون مرتبطة مباشرا مع الحالة الفرد في اللحظة التي يعيشها فيها الجواب على الأسئلة، من الوضع الذي يوجد عليه في الآونة الأخيرة. تحليل النتائج يكون كما يلي: في حالة الجواب بالإيجاب أي بنعم على أكثر من عشرون (20) سؤالا و أكثر كان الرياضي مصاب بما يسمى بالتدريب الزائد وهذا حسب الاختبار. أكثر توضيحا أنظر ملحق

رقم (02) و ترجمة الاختبار ملحق رقم (03) .الاختبار الخاص للتدريب الزائد (SFMS) يمكن أن يعوض عدة مراقبات بيولوجية كما جاء في مقال Favre-Juvin و آخرون الملحق (04) التي قد يكون إنجازها مدا طويلة نسبيا و ثمينة. لهذا يمكن الربط بين نتائج الرياضي ونتائج الاختبار للكشف

متابعة Kil‡ ł ي ơÜ ýlIl لما f Ƥ ملـ Ŏ5 science et sport مجلة Ŏ5 Ɗ ما جا lŖǋÜ الزائد Ɣ التدريـ نƵ

99ý رياضـŎ ‡Ŗور و نا ǫ ł ǔƤ ý الموسـ ǈ الرياضـŎ 2001 /2002 و وز Ɣ Ƶ ليهـ ǈ اـŬƤتبار ǖ ŭ ة مراKl

.يوجد (05 ƾơ ما ر lƯǈ) الرياضـŎ تبار و مردود ǈƤŬ النتائـ ǋ صائيا بين ơǫ ربطوا ǉǕ ǈ الموسـ ǈ lŖǋ ǔƤý

تبار ǈƤ ر يـ‡ƬƧ نƵ التدريـƔ الزائد وǋ و Poms (Profile Of Mood States Test) ǋ5Ü يـ مسة Ƥ

وستون 65 سـ ǆl ý lŖK ستة (6) ơ م اور و ǈǋ : التوتر ǋ Ŭ باط ǆ Ɣ ضـ ǄƔ Ü الا او ا البدنية Ü التعـƔ زائد

الـŬضطراƔ . الـ‡ةƔ العلمية تعطـŎ سبعة (7) ǈ نواƳ م تلفة لهـ lŖ اـŬƤتبار ǖ ة (3) منها رسمية م ǆƤ وŖ l من

المجاý التربو ĭ والصنا Ǝ ما الروايا K ǔƤ ةă (4) م تصرا Ƥ ǋŎ منجز l Ŏ5 طار ǫ Ƥ l f مستا ý) Cox

(R.H, 2005,p159). يستعم ý lŖǋ ǈƤŬتبار Ŏ5 دا l Ƶ مجا K ŭ منها الطبية بـ نوا Ƶ ها Ŏ5Ü الصنا Ƶ ة العـ ý م

تاويـǈ Ü جودا ا ơ يا l... والرياضة Ü ويدر Σ lŖǋ ǈƤŬتبار با ǈƤ f مزا الفرد.

1-4-4 الجـــــــــــــرا lıb l التطبيقية لـ ǈ Ŭتبار الكشف عـ ǈ التدريب الزائد

يعطـ ĭ ýl‡ 5ـرد من العينة 20 نسـ Ƥ ة من ا ǈ Ŭتبار للـ ‡ƬƧ نƵ التدريـƔ الزائد ي ơ Ü ł يجيبون Ƶ ن ùŃ 5ùŎ

مسا Ɗ ‡ ý Ƥ مي Σ و جمعة Ü ‡ون ǈǋl يا ǈ ơ راة بالنسبة لطلبة السنة الثانية ‡ ŭ سي‡Ŏ (ǈ ما ر lƯ ơ 01). Ŏ5

ơ الة وجود منا5سة با ل Ƥ مي Σ يجيبون Ƶ ĭ lƤŬ تبار بالجمعة Ü و العـ‡ Σ صـ ơ ي Ǝ. ترسـ ý برقية ǫ صيرا SMS

J‡ ý Ƶ ضو من العينة مسا Ɗ ‡ ý Ƥ مي Σ ‡ l Ŏ ŭ ينسوا Ǝ ن يجيبوا Ƶ ن ا ǈ Ŭ تبار و ت ŖǋǈƤ ‡ ير بـ ترجا Ƶ ùŃ يـ ù مŎ

ا ŭ نين Ǝ و الـ ŭ ربعا Ɗ Ƶ ند ا ǈ ائهـ ǈ بالمسب ơ 05 جويليا ǋ ‡ Ŏ Ü ناو Ǝ ý ن الرياضـ Ŏ مصا Ɣ بالتدريـ Ɣ الزائد Ü يجـ ùƔ

Ǝ ن يـ‡ون Ƶ دد الـ ŭ جوبة بنعـ ǈ يساو ĭ Ǝ و يفو ƾ ƬƵ رون (20) Ƶ ĭ Ŏ ا ǈ Ŭ تبار الماتر θ من طـ ùر Ƨ ا lƬ ù ر‡ة

الفرنسية للطـ Ɣ الرياضـ Ŏ (SFMS) للـ ‡ƬƧ Ƶ Ŏ التدريـ Ɣ الزائـ ùد (Legros.P et autres Ü2000Ü 126

(p. يرـ ĭ Bosquet Ǝ ن"‡ý الدراسا K التجريبية التـ Ŏ ǋ تمـ K بالتدريـ Ɣ الزائد واجهة نفـ Σ ا ŭ ơ ùرا ǈ Ƶ نـ ùد

ةƠيلǇ النتائǋ و ǋǈ : ǇǋǊ اراد العينة ǊǈǑ ǈƠاياة مصابون بالتدريƔ الزائد ǐǏ ǋنهǐ ضơيا تعƔ صارǐ ǋبلǇǓ

لǓنعǂلΣ بسرƵةǗǑǑ ǈǋǊǈ الةơǈ ǈǋǈ يعنǑ اǈŶالة تجاوز للادراƘ البدنية وليΣ بتدريƔ زائǓد Þ ǑǓǑ ǈơلǓة

ƹيǇƔ ǋـاراƘ بيولوجية ǈاصةǐ ƹلبية الدراساƘ ǈبتǐƘ ǈن الرياضǑ المصاƔ بالتدريƔ الزائد Ƶند نǓƖ f

مزمن ǑǓ ǈدراتǈǋ البدنية Ǝƴ مǇارǂة Ƶدد من التƸيراƘ السلوǂية (اضطراƔ ǑǓ المǓنزاǗǗ النǓوǋ......)"

(Bosquet.L ,2000 ,p 03) وǋǈ اǗǈجراƇ ǈǋǋ Ǐ ǈǈǈǈ ǈǋǋǈ الدراسة. لǂǑ يعتبر الرياضǑ ǑǓ ǈơلǓة

تدريƔ زائدǗبد ǈن Ǔ يǂون مصاƔ بǚ ǈ مرƯ ǈو ǈصابة تبرر نƖ f ǈدراتǈǋ البدنية ǑǓ اǓǈستراجاƳ .

2-4-4 اǓǈجـــــــــــــراǇǈǈ التطبيقية للمقابلة

ǐنجزƘ المقابلة ƴم ǂƴ رياضǑ مجتمƴ البƠ ǈ للتǂƵد من المعلوماƘ التǑ ǈدمها لǓǈساتǈǋ من ǂيƠ ǈ نوƳ

الرياضة الممارسة ǗالفريƋ ǗƵدد ǐيامǐ التدريƔ ǗمǂاǓن التدريƔ... ǈǋǈ ما سمơ بصاǈƴ مجتمƴ البƠ ǈ

ǗبơيƠ ǈ نزƵ ǈ 11 رياضǑ ǂونهǐ ǐǈ يدǈلوا ǑǓ مواصفاƘ مجتمƴ البơ ǈ ǈو رƊضوا المǇارǂة ǑǓ الدراسة

زيادا Ƶ ǈǈ ǈơديد Ƶينة البơ ǈ تماǇيا ƴم الفرضية الǓانية التǑ تاول ǐǈǈ ǈǋǈǈǈǈ ǈرƋ ǑǓ اǓǈجوبة Ƶن ǈǈتبار

اǈǂǈ Ƶن التدريƔ الزائد بين الرياضيين اǈǈين يمارسون رياضة Ɗردية و الرياضيين اǈǈين يمارسون

رياضة جماƵية. والفرضية الǓالǓة التǈ تن f ǈن ǈǈǈǈǈ ǈرƋ ǑǓ اǓǈجوبة Ƶن ǈǈتبار اǈǂǈ Ƶن

التدريƔ الزائد بين الرياضيين اǈǈين يتابعون نǈǓ ǈǈ دا ǈǈ ǈ يقطنون ǑǓ اǓǈحياƇ الجامعية والرياضيون

اǈǈين يتابعون نǈǓ ǈǈرجا ǈǈǈǈ من جهة ǗǈمǑ جهة ǈƊرǂ طرƟ بعƯ اǓǈسئلة Ƶ ǈǈ الرياضيين اǈǈين

يمǈلون العينة Ɗاط لمعرƊة ǂيƵ يتعامƴ معهǐ مدربيهǐ و ǈǈǈ ǑǓ اطار تبادƴ المعلوماƘ بين الرياضǑ و

مدربǈǋ وطرƋ اǓǈستراجاƳ المتǈرơة ǈǈ ǈǋǈ ما يرجعنا للفرضية الرابعة و اǈǈامسة من ǈǋǈǈ الدراسة .

4-5- الصـــدق و الثبـــات

4-5-1 الصـــدق الاختبار للكشف التدريب الزائد

قمنا بعرض الاختبار الخاص بالكشف عن التدريب الزائد بعد ترجمته و تعديله بعرض العبارات على مجموعة من المحكمين المختصين كما هو موضح في الجدول التالي :

	إسم المحكم	الصفة	المعهد	الجامعة
01	[illegible] رابح	أستاذ دكتور	التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر 3
02	دريس[illegible] بوزيد	أستاذ دكتور	التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر 3
03	نا[illegible] صفيان	أستاذ محاضر أ	التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر 3
04	لعبان [illegible]	أستاذ محاضر أ	التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر 3
05	بن صايب[illegible] يوسف	أستاذ محاضر أ	التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر 3

جدول 05 يمثل قائمة المحكمين لترجمة الاختبار للكشف عن التدريب الزائد

4-5-2 صدƽ أسئلة المقابلة:

قمنا بعرƯ ƈسئلة المقابلة Ǳلى مجموعة من المƮمين ƅƛبƮƥم ǃيمهƮم نƦكر ƈƩƮǇ ƌموضƞ ƑƠ الجدوƿ التالƑ :

	إسƅ المحكƅ	الصƽƹة	المعهد	المƚƟحظة
01	ناƑƠ رابƞ	ƈستاƦ دƮتور	التربية البدنية و الرياضية	جƘامعة الجزائر 3
02	دريسƑ بوزيد	ƈستاƦ دƮتور	التربية البدنية و الرياضية	جƘƘƘامعة الجزائر 3
03	ناƿƠ صفيان	ƈستاƦ مƞاضر ƈ	التربية البدنية و الرياضية	جƘƘƘامعة الجزائر 3
04	لعبان ƮريǄ	ƈستاƦ مƞاضر ƈ	التربية البدنية و الرياضية	جƘƘƘامعة الجزائر 3
05	بن صابيƑ يوسƻ	ƈستاƦ مƞاضر ƈ	التربية البدنية و الرياضية	جƘƘƘامعة الجزائر 3

جدول 06 يمƅل قائمة المحكميǃ Ɲسئلة المقابلة

4-5-3 ƅبات أسئلة المقابلة

ƈن ƅبات ƛƢƯتبار يعنƑ " ƈن يعطƑ ƛƢƯتبار نفƧ النتائƝ ƈƦا ما ƈƳيد ƛƢƯتبار Ǳلى نفƧ ƛƢƘƽراد ƑƠ نفƧ الƮƦروƻ " (ƈƞمد مƞمد ƈƮطروƛ ƛƮرون 1978 ،ƨ 18) وǱلى ƈƨاƧ ƛƟƢا ǄƑ الباƞƘ ƙطرƞ ƈسئلة المقابلة بتاريƣ 02 / 02 / 2011 ومن ƅƈ ƈƳيد طرƞ ƈسئلة المقابلة بعد ƈسƘبوƳين مƘن التƘاريƣ المƮƦور ƈنفا ƈƩ 16 /02 /2011 Ǳلى ƽƈراد من مجتمƞ البƞƘ بعدد ƈربعة (4) رياضيين ممن لǃ يدƢلوا ضمن Ƴينة البƞƘ ƛƟƢساسية وǄƑ الباƞƘ بƞساƒ معامƿ ƛƟرتباط البسيط (بيرسون) بين نتائƝ المتƞصƿ Ǳليها بعد اجراƅ المقابلتين ƌو ƈƮهرƛ النتائƝ اƛƞصائية ƈن ƸناƧ ƳƟƚقة ارتباط داƿ جدا تساƘوƩ 0.87 ƑƠ ƈسئلة المقابلة المنتƮبة قيد الدراسة مما يƊƮد ƅبات ƈسئلة المقابلة .

4-6- مجتمǝ البحƦ و عينتȀ

4-6-1 مواصƻاƩ مجتمǝ البحƦ

تمƫ اƻتيار مجتمǛ البƮƯ بطريقة مقصودة ǛƾƯ طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية المتواجد بسيدي عبد اƅ و التابǞ لجامعة الجزائر 3 ǛǸن السنة الثانية ƫƾسيƮƯ (ƫƷر دƻعة) للسنة الجامعية 2010 /2011 الƿين يمارسون نشاطا رياضيا ƮƼ ناديا من اǂƬندية الجزائرية .سبǞ اƻتيار Ʀƾƶ المجتمǞ يعود إƫǲ ƾƴد ƫƴدد المجاƫƼ لمجتمǛ .(01 ǚƯ مǂƬǽر اǁƷƟƫ بالنسبة للسنوا Ʀƾƶ التطبيقية و الƫƾƬبر ƫƾƯ الƯدد ƫƷص ƮƯ البƮƯ 51 رياضيا ƫƴربعة (04) منهǛ ƫƾƴجرينا عليهǛ Ʀƾƶا اƫƾƻتبار ƮƯي ƮƯ بيا 47 رياضيا يمثلون مجتمǛ البƮƯ Ǜǂƫانية و ƫƾƯون (38) منهǛ يمارسون رياضة جماعية ǛƾƯ ما يعادǚ نسبة 80.85 % و تسعة (09) رياضيين الباقيين يمارسون رياضة فردية ǛƾƯ يعادǚ نسبة 19.15% يمارسون رياضة فردية (الجيدو ǛǂƯƫƾ دو ǛƫƾƯمبو الفوǚƯ ƫونتاƫƾ) . من 38 رياضيا الƿين يمارسون رياضة جماعية Ǜǂ28 يمارسون ƫƾرة القدم ǛƾƯ ما يعادǚ نسبة 73.68 % . 10 رياضيين الباقيين ǛǸما يعادǚ 26.31% يمارسون ƫƾرة اليد ǛƾƯ ƫƾرة السلة و ƫƾرة الطائرة .ƯƾƯدد رياضيين مجتمǛ البƮƯ الƿين يتابعون الناديين الدƫƾƷاƮƯ ƫƾ يقطنون بالƮƯƾǉƫ الجامعية يمثلون 30 رياضيا Ǜما يساوي 63.82% Ǜو البقية و ƾƯƾƯ 17 رياضيا Ǜما يعادǚ 36.18% يقطنون ƮƼ الجزائر العاصمة و ضواƮƯيها. السن بالنسبة لمجتمǛ البƮƯ يتراوƬ ما بين 19 سنة و 26 سنة Ǜو معدǚ العمر 20.54 سنة .

2-6-4 مواصفاŭ عينة البحƘ

ŭتيار ƥŪ عينة البƦ بطرياة ماصودا ŭو ƦدďƧ 16 رياضŎ ƃƁ ما يعادŷ نسبة 34.04% من مجتمƾ البƦ .08 منهƅ يمارسون رياضة جماƦية و التŎ تادر نسبيا ƹ 50% من Ʀينة البƦ ŭو 17.02% من مجتمƾ البƦ . و Ƃمانية 08 يمارسون رياضة ƙردية ƃƁ ما يعادŷ 50% من Ʀينة البƦ و 17.02% من مجتمƾ البƦ .ƂƂƃƇ بالنسبة للتاسيƅ Ʀسƹ المسƇن (نƉƦŮ داƤŬŎ وƁ ƤارجŎ) ŭبƦيƦ 08 رياضيين يتابعون النƉƦŮ الداƤŬŎ و 08 Ƃ ƤŬرون ياطنون بالجزائر العاصمة و ضواƦيها ƇماƐ وموضƦ ƙŎ الجدوŷ التالŎ:

الأس!	الرياضة	المستوƐ	السƅ	المسكƅ	عدد التدريبا Ƃ	أيا! التدريب	المنافسا Ƃ شهريا
الرياضŎ 1	ƇراتŎ دو	درجة Ƃانية	25	ƤارجŎ	04	J-V-L-S	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ2	ƇراتŎ دو	درجة Ƃانية	26	داƤŬŎ	03	D-ME-J	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ3	جيدو	درجة ƁولƎ	22	ƤارجŎ	04	D-M-M-V	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ4	ƇراتŎ دو	درجة ƁولƎ	21	داƤŬŎ	04	D-M-J-V	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ5	جيدو	درجة ƁولƎ	21	داƤŬŎ	05	D-L-M-M-J	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ6	ƂاƙاƂة بدنية	//	21	ƤارجŎ	04	D-L-M-M	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ7	تايƇواندو	//	21	داƤŬŎ	03	ME-J-V	Ʀسƹ برنامƅ
الرياضŎ8	Ƈمبو	وطنŎ	20	داƤŬŎ	03	ME-V-S	3 ƙŎ الفصŷ
الرياضŎ9	Ƈرا اليد	ƙسƅ الƂانŎ	20	داƤŬŎ	04	D-L-ME-J	04

04	S-L-ME	03	دĽƤ	22	جهوĬ	Ǚ ا االدƾ‡را	الرياضŎ10
04	D-L-M-M-J	05	ƤارجŎ	22	ممتاز	‡را اليد	الرياضŎ11
04	D-L-ME-J	04	ƤارجŎ	20	جهوĬ	Ǚ ا االدƾ‡را	الرياضŎ12
04	S-L-ME	03	ƤارجŎ	23	جهوĬ	Ǚ ا االدƾ‡را	الرياضŎ13
04	D-L-M-M	04	ƤارجŎ	21	Ǚسţ االƠŎ	‡را اليد	الرياضŎ14
04	D-L-ME	03	ƤارجŎ	20	جهوĬ	Ǚ ا االدƾ‡را	الرياضŎ15
04	D-L-ME-J	04	داƤĽŎ	23	Ǚسţ االƠŎ	‡را اليد	الرياضŎ16

جدول 07 يمƙل مواصƱا l عينة البحƘ

4-7-مـــــــــــــــجاŰ l البحƘ

4-7-1 المـــجال الزماني

انطƚƚ ƘالدراسŇ بعد Ǚبوƴ المƬرو ƴ من طرƧ ƤƘبراĊƤ اŖ Ĭ ǙŽ تعيينهǙ من طرƧ المجاƩ العلمŎ ƻŎ السنة الجامعية 2009 /2010 ƀيƣ Ŀ جمعة المادا ƤŽǙ من ǂƳƟ و مجŮƘ ǄلميƗة و دراسƗƘ ǓƘƟƑŅƎ

تطلعنا Ž ĽĬ بعƺ الطروƴƟ ƘƚƟ المرتبطة و Ʃير المرتبطة بدراستنا.

Ŏƻ السنة الجامعية 2010 /2011 تطرƤنا للجانƳ التطبيقŎ للدراسƗة ƘبدايƗة بمƬاورا اƗƚƗسƟŅ

المƬرƧ و بعƺ المƤتصين Ŏƻ ميدان التدريƳ الرياضŎ ƘǙ Ƥمنا بƙجراĊ الدراسة اƔƗطƜƴƘƗية التŎƗ

سمƘƳ لنا بƴƟصر الجانƳ التطبيقŎ لموضوƳ الدراسة .المدا التŎ ǂƳ ƻيها الƔجابة ƪن ƤاƥƘبار لƳ‡ƬƧ ƪƗn

التدريϒ الزائد دامƘ ƗƬرا (10) ǫسابيƵ من 09 /04 /2011 الǪ 16 /06 /2011.ǑƟ Ƭهر جوان من ƧƗ 2011 ƦƢǫ

جمƴ ƅǇ ما يتعلƾ بالجانϒ التطبيقǑ.

ǑƟ بداية السنة الجامعية 2011 /2012 ǫبداية تƮرير الجانϒ النƲرǪ نوƗƬ مƦ ƬقƗبتبǵƦƬ ǫو ƅǇƗن

استدرƅنا ƦƯǋ التƟƗر ǑƟ النصƻ الƛاني من سنة 2012 بƮيƅ ƾ ǵƦ تم ƅƦƇ الجانϒ الƍƮصƗƬƦǑƷ و التƮليƗƵ للمعالجة.

ǑƟ بداية السنة الجامعية 2012 /2013 ǫتفرƷنا ƅليا للمعالجة الƍƮصائية و تƮليƵ و مناƬƦة النتائƛ.

4-7-2 المـــــجال المكاني

ƦƗ زيارا العديد من المƅتباƘ ǑƟ الجزائر و ƟارجƦƯا ǋ ما سمƮ لنا بجمƵ المƦƗادا النƲريƦƗة المرتبطƦƗة

بموضوƳ البƮƅ. بالنسبة للجانϒ التطبيقƅǑƟƦ ǫان بمعهد التربية البدنية و الرياضية بسيدǪ ƗبداƳ ǋبمƮلƾ

الرياضƦƇ ǑالǑ ابراƦƛيƦǋ و بمسبƮ المرƅϒ الƍولمبǑ مƮمد بوضياƻ (مسبƮ 05 جويليا) بالجزائر العاصمة.

4-8-المعـــــــــالجة الاحصائية

ƦƗ استƦƢداƘ المعالجاƘ الƍƮصائية التالية ǙƟتبار ƻرضياƘ الدراسة :

4-8-1 المعالجة الوصفية

- المجموƳ.

- التƅراراƘ.

- النسب المئوية.

4-8-2 المعالجة التحليلية

4-8-2-1 ارتباط بيرسون: $ر = \frac{مج(س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{ن * σ_س * σ_ص}$ (محمد عبد السميع ... 2008، ص 124)

مج: المجموع

س: مفردات س

ص: مفردات ص

$\bar{س}$: الوسط الحسابي لقيم س

$\bar{ص}$: الوسط الحسابي لقيم ص

ن: عدد القيم س و ص

$σ_س$: الانحراف المعياري لقيم س

$σ_ص$: الانحراف المعياري لقيم ص

4-8-2-2 اختبار كاي تربيع: $كا^2 = مج \frac{(ت - ن)^2}{ت}$ (Carricano.M et autres، 2010، p40)

مج: مجموع

ن: قيم تكرارية

ت: قيم متوقعة

3-2-8-4 معامل ارتباط cronbach alpha

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left(1 - \frac{\sum_{i=1}^{k}\sigma^2_i}{\sigma^2_{échelle}}\right) \quad \text{(Laurencelle.L,2005,p88)}$$

أو: $\alpha = (k/k-1) . (1-(\Sigma var.k/ var.t))$

K: ددƵ العناصر.

σ_i: مơور واơ̛د.

$\sum$: مجموƳ .

σ^2_i: تبايناƘ العناصر.

$\sigma^2_{échelle}$: تباين الدرجة الǂلية.

4-9-صعوباƖ البحƘ

من ǅǊǷ الصعوباƘ التŎ وجهتنا ǿǖƿ معالجتنا لهƾا الموضوƳ ǋو:

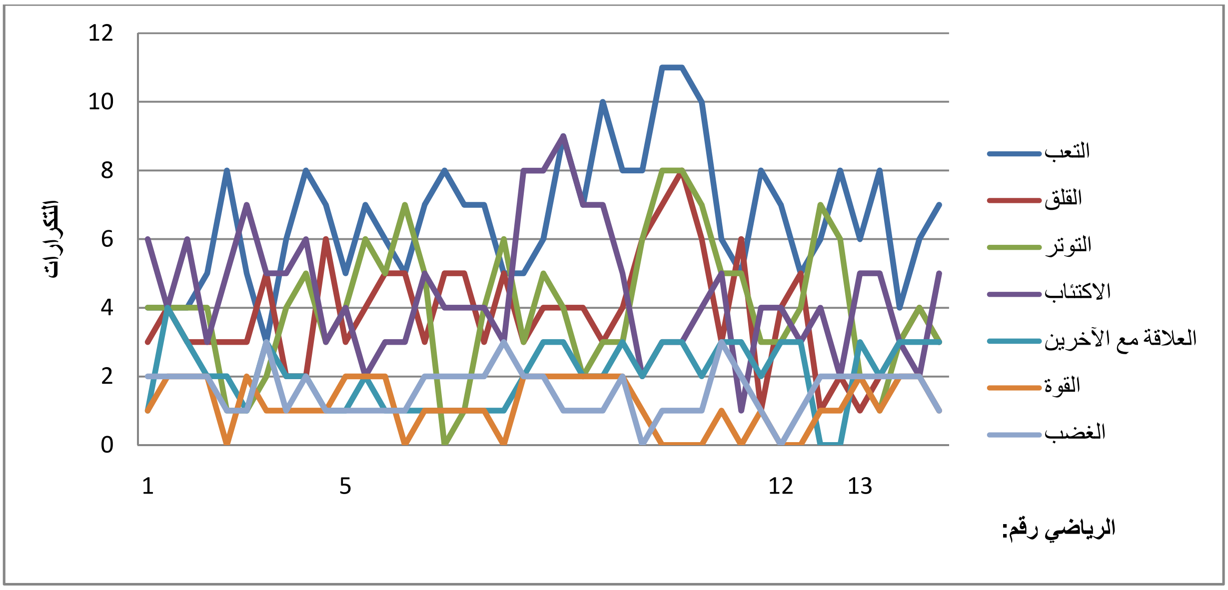
- ǫلة ƵدƵ ǷƹراƵ مجتمƴ البơƮ .
- ƵǄدƵ وجود رياضيين بƹǂراƮ Ŏǧ الرياضاƘ الفردية (ǬلبيةǷ مجتمƴ البơƮ يمارسون ƹǂراƮ الاǄدƵ).
- ơداƛة موضوƳ البơƮ Ŏǧ الجزائرǅǆ يسمơ لنا الاƾستناد ǂŮ ƵǇƮ دراساƘ Ƿجنبية.
- الاƿضراباƘ ǿǖƿ السنة الجامعية 2010 /2011 ƽرضƘ Ƶلينا تƺيير الجاƳƹ التطبيقŎ للدراسة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-عر ƒ و تحليل النتائج

Ŏ5 ما يتđ Ŏ ݙ سو Ƨ نتǚ‡ǚ و نوضƠ بصفة عامƧ نتائǰ ŇǙŴ تبار ǁƜ Ƨ لـ Ƨ ƬƇǚ Ŀ Ƨ التدريب ƴ الزائد لدƱ الرياضيين ǚŘ ينƗƩ ǚ دراƨ عليƗƧ (ǚƗŴƎǚ Ŏ Ǚǚ Ťƻ جمع ƴ نتائǰ ŇǙŴ تبار ƩǚƎ ماƨ 04) مƴ ƨ Ƨ دد المراƀ Ƈ التي Ŏ دراƨ 5يها التدريب ƴ الزائد ǚǛ ǚǝ ǚƧ ǚƗ النتائǰ الŇǙŴ ǰلƨ بالتوليƴ ƨ ǚƨ Ǟ ƴ ƨ Ǘ المتائǚƩ Ŏ5 ƧƬ‡Ƨ تقريبƴ .



رسم بياني 02 يمثل جميع حالات الرياضيين التي ظهرت عليها التدريب الزائد حسب المحاور

الرسم البياني السابق يبين لنا عند الرياضي رقم 09 عبر عدد التكرارات و Ŏ5 البيان بالنسبة لمحور التعب و يليها الاكتئاب و التوتر. Ŏ5 المحاور تتراز و تتناقص عند المحاور الجوية محور عند أفراد العينة مجموعة المناسبة Ŏ5 عدد من رياضيين و Ǘ ليس بالضرورة جميعها Ŏ5 واحد (ابر) السابقة السالب و رون.(157 ƒ 1998 Ŏ5 ما يفسر نزران البيان Ŏ5 البيان

المجموع	الغضب	القوة	الآخرين	الاكتئاب	التوتر	القلق	التعب	الرياضي
21	2	1	1	6	4	3	4	
24	2	2	4	4	4	4	4	
24	2	2	3	6	4	3	4	
21	2	2	2	3	4	3	5	
20	1	0	2	5	1	3	8	
20	1	2	1	7	1	3	5	1
22	3	1	3	5	2	5	3	
21	1	1	2	5	4	2	6	
26	2	1	2	6	5	2	8	
22	1	1	1	3	3	6	7	3
20	1	2	1	4	4	3	5	5
24	1	2	2	2	6	4	7	
23	1	2	1	3	5	5	6	
22	1	0	1	3	7	5	5	
24	2	1	1	5	5	3	7	
21	2	1	1	4	0	5	8	
21	2	1	1	4	1	5	7	
22	2	1	1	4	4	3	7	
23	3	0	1	3	6	5	5	6
30	2	2	2	8	3	3	5	
36	2	2	3	8	5	4	6	
39	1	2	3	9	4	4	9	
33	1	2	2	7	2	4	7	
37	1	2	2	7	3	3	10	
37	2	2	3	5	3	4	8	8
25	0	1	2	2	6	6	8	
33	1	0	3	3	8	7	11	
34	1	0	3	3	8	8	11	
30	1	0	2	4	7	6	10	9
26	3	1	3	5	5	3	6	
22	2	0	3	1	5	6	5	10
20	1	1	2	4	3	1	8	11
21	0	0	3	4	3	4	7	
21	1	0	3	3	4	5	5	
21	2	1	0	4	7	1	6	
21	2	1	0	2	6	2	8	12
21	2	2	3	5	2	1	6	
21	2	1	2	5	1	2	8	
20	2	2	3	3	3	3	4	
23	2	2	3	2	4	4	6	
23	1	1	3	5	3	3	7	13
20	3	1	2	4	5	1	4	14

جدول 08 يمثل جميع حالات الرياضيين التي ظهرت عليها التدريب الزائد

ƘŶل الجدوý يبين اĈجاباƘ بنعǆ ýǓP اĈسابيƔ التŎ Ʒهر ƒيها التدريƔ الزائد ƓيƠ ƚ اĈجوبة ‡ƘŶل تساوƓ ƍو اƋ‡ر من 20 مرا بنعǆ .نجد ƕند الرياضŎ رǄƫ 06 ƙمانية اƍسابيƔ من ƕƮر اƍسابيƔ الدراسة Ʒهر ƕليŇŇ التدريƔ الزائد بنسبة 80% .و نجد ƍƋبر ƕدد مراƘ اĈجوبة بنعǆ ƕند الرياضŎ رǄƫ 08 بتسعة و ƙǓƙون جواƔ بنعǆ و ƕدد التƋراراƘ سƠƔ المƠاور موجودا ƒŎ التعƔ ǆƙ يليها اǓƋتئاƔ Ɩ "سرƕة التعƔ Ɩ ƕدǅ الƮعور بالراƠة ƠتƓ بعد الراƠة لعدا ƍيامǆ Ɩƒاد الوزن ƖƠƙƖباط ƠالتعƔ العضŎ المزمن و زيادا االبلية لĈصاباƘ (ابراƪيǆ سالǆ السƋ‡ار و ƮƤرون Ɩ1998Ɩ f 157)ŎŇ من المƫراƘ الوƖيفية النفسية لتƮƤيƚ f التدريƔ الزائد .و ƍصƇر ƕدد التƋراراƘ نجدǉ ŎƒƠمور اƍوا .ǅƠ ƕǓ ‡و ƓلƋ ƒاƋتنا ýƤ ýŇ ƘŇ ƘŇ و المستوă ƘŇ و السائد ƍƓ بمعنƓ ƍƤر ŇƘƖýŇǉ التƋ‡راراƘ لها دǓلة معنوية بنسبة مƠاور ƎƖǓƤرينþ ان التƠليý اƠĈصائŎ المتمýƙ ƒŎ ƋƓ‡ تربيƔ ƘŇ و الƓ Ʀ يجبن ƕن ƘŇ التساƇý.

الدǓلة	مستوي الدǓلة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	اĈتبار	رƒ! الرياضي
ƺير دال	0.05	36	21.56	51.00	كا²	01
ƺير دال	0.05	12	5.33	21.03	كا²	03
ƺير دال	0.05	42	210.6	58.12	كا²	06
ƺير دال	0.05	30	5.82	43.77	كا²	08
ƺير دال	0.05	18	5.56	28.87	كا²	09
ƺير دال	0.05	6	4.91	12.59	كا²	10
ƺير دال	0.05	18	17.14	28.87	كا²	12
ƺير دال	0.05	24	8.55	36.42	كا²	13

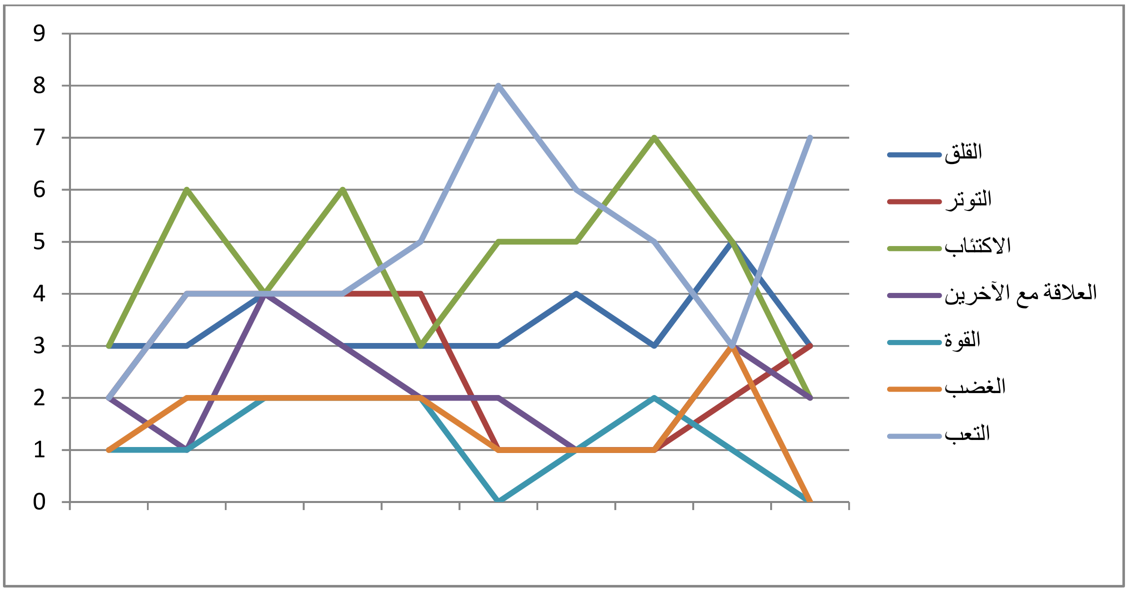
جدول 09 يمƙل مƽارنة بيǅ تكرارا ا المحاور في حاǓ ا التي ظهرƞ فيها التدريب الزائد

ƓƠسا ‡كا² ƍردنا معرƒة ƪƘ ان ƪناƘ ƒرŏ دو دǓلة اƠصائية بين المƠاور ýǓP اƍسابيƔ ƖبصفةƕامةƔƠ.ƓيƠ ƚ وجدنا ƍنǆ Ǔ يوجد ƒرŏ ƦƘ دǓلة اƠصائية ƕند مستوƓ الدǓلة 0.05 ƘŇ ƕند ‡ý الرياضيين الƦين Ʒهر ƕندƘǆ التدريƔ الزائد ƒŎ ƒترا من ƒتراƘ الدراسة ƖƋ ƒŎ ما يلŎ سناوǆ بتفصيý لنتائƲ ‡ý رياضŎ ýǓP ƒترا الدراسة.

5-1-تحليل ومناقشة نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لكل رياضي

ما يعطي سنوات و بعد و تليها نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لكل رياضي و سنة من العتاد الأسابيع التي جرت فيها الدراسة. و تظهر النتائج الخاصة بالتحليل الإحصائي المتمثلة في ما تم تسجيله من حيث معدل اختبار الذي تم استطاعته.

الرياضي رقم 01



شكل 03 يوضح الأجوبة بنعم لكل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 1

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة الرياضي في المحاور متذبذبة بين القلق و التوتر ثانيا تمثيل ظهر على الرياضي التدريب الزائد ابتداء من الأسبوع الثاني من الدراسة و لمدة سبعة أسابيع بصفة عامة تقييم الأولي على النوع من التدريب الزائد على طويلة المدة و يعرف "بنتائج على النوع من التدريب الزائد عندما لا نتمكن معالجة التدريب الزائد الصير المدى وتكون العلامات والأعراض النفسية والفسيولوجية على المظهر على مدى طويل وتكون أكثر وضوح ووجود مقارنة بالتدريب الزائد القصير المدى ويكون على النوع مصحوبا بزيادة الإصابة بالأمراض (ضعف المقاومة لمسببات المرض). ويتطلب تراجع استعادة الشفاء مدة طويلة تكون بالأسابيع أو بالشهر أو الأشهر (Mortin.D & Coe.P, 1992,p 253).

الأساليب	القوة	%	العدائية من الخارج	%	الاكتئاب	%	التوتر	%	القلق	%	التعب	%
1	1	8%	2	10%	3	7%	2	8%	3	9%	2	4%
2	1	8%	1	5%	6	13%	4	15%	3	9%	4	8%
3	2	17%	4	19%	4	9%	4	15%	4	12%	4	8%
4	2	17%	3	14%	6	13%	4	15%	3	9%	4	8%
5	2	17%	2	10%	3	7%	4	15%	3	9%	5	10%
6	0	0%	2	10%	5	11%	1	4%	3	9%	8	17%
7	1	8%	1	5%	5	11%	1	4%	4	12%	6	13%
8	2	17%	1	5%	7	15%	1	4%	3	9%	5	10%
9	1	8%	3	14%	5	11%	2	8%	5	15%	3	6%
10	0	0%	2	10%	2	4%	3	12%	3	9%	7	15%
مƜ	12	100	21	100	46	100	26	100	34	100	48	100

جدول 10 يوضح الأجوبة بنعم لكل العشرة أساليب حسب المحاور للرياضي 01

من البيانات و الجدول يوضح ان التعب و القلق هما الأكثر تمثيلا عند الرياضي رقم 01 اما بالنسبة للمحاور الأخرى نجد انه في الأجوبة بنعم في المحاور السبعة لاختبار الحد من التدريب الزائد اما. عدد مرات التي وجدنا عدد الأجوبة بنعم تساوي او تفوق 20 مرة فهي ما يسمح لنا اولا بحساب الاختبار للحد من التدريب الزائد للجمعية الفرنسية للطب الرياضي SFMS فهي سبعة مرات من الأسبوع الثالث الى الأسبوع السادس الأسبوع الثامن و التاسع الأسبوع الرابع الأجوبة بنعم لم تتجاوز 24. عند حساب معامل كرونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضي رقم 01 يساوي 0.19 فهي غير مقبول لأنه ليس هناك تناسق او تجانس داخلي بين المحاور. كون اننا استخدمنا لكرونباخ الفا لدراسة استطلاعية يمكن لنا الإتيان بتصفية أي بند عند حذف محور التعب يصبح يساوي 0.61 و فهي مقبول في دراسة استطلاعية و يسمح لنا اولا بان هناك تناسق و تجانس داخلي بين المحاور بالنسبة للرياضي 1.

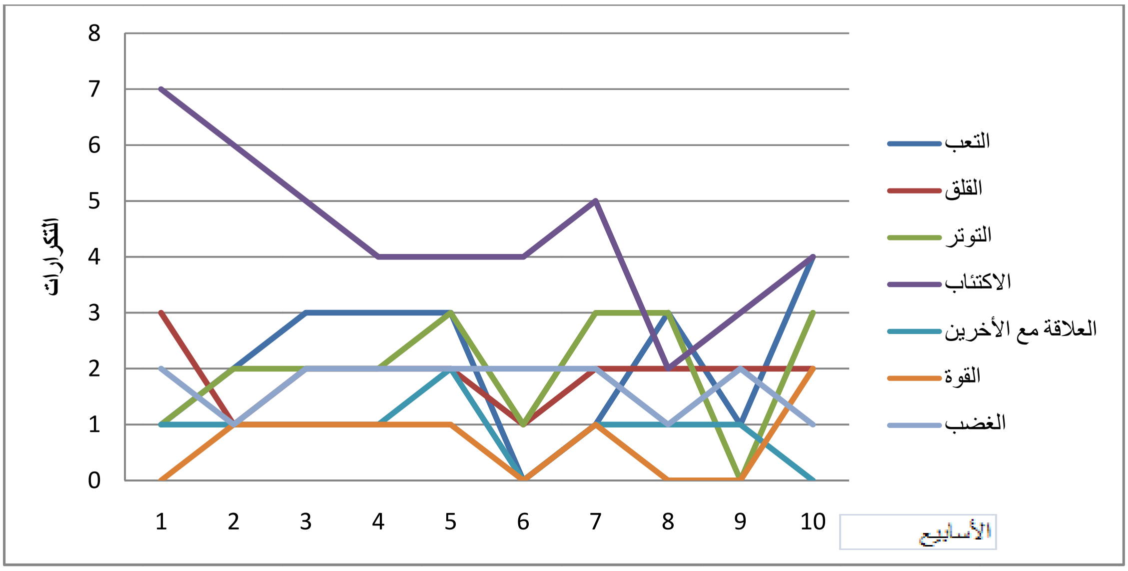
الاختبار	كا² الجدولية	كا² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	28.00	54	0.05	غير دال

جدول 11 يمثل إحصاء كا تربيع للرياضي 01

بـ ϱساϭ ‡ا 2 ΎردنΎ معرϐة ϯόا‡ ناΛلاا ϕرϑ دو دلاϟة ϭصائية بين اϟماϭر ϲϟΡ ϒϳساϟا ϊبصفة Ώامة Ώند ناΛلاا ϲضاϳرϟا.Ϊϳبـ‡ ϊϧ Ύنا وجدنا ϊ Ϯجد فرϕ ϭ دلاϟة ϭصائية Ώند مستوϯ اϟدلاϟة 0.05 و درجة اϟΤرية 54.

الاستنتاج: Ϊرج ان اϟرياضϲ ϊϬر Ώلامة اϟتدريΐ اϟزائد سبعة ϲساϭي من ϰΑΎرا ϊϳسا ϊ ΔΫΎ ϊ يوجد ϕرϑ ϭصائيا ϲΑ ΔΑجوΟا ϊ واϧا يوجد تجانس و تناسϕ بين مΎϭرا.

الرياضي رϗم 2:



شكل 04 يوضح الاجوبة بنعم ϲϓ كل أسبوع ϦϤο العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رϗم 2

الرسم البياني السابϕ يبين لنا اجوبة ϲΑا الرياضي ϲϓ المΎϭر باستثناء مΎϭر الاكتئاب ϊمتجمعة تموجاتها تاريبا معتدلة. ϲϓ العشرة اسابيع من الدراسة ϲϓ ϊϬر Ώلامة ϲΑا الفرد من العينة ϲΣاϟة التدريΐ الزائد.

الǛساليƊ	التعب		ا5لق		التوتر		الǛكتئاب		العدǛئية من الǛƢريƜ		الǛوة		الƸضب		مƱ
1	12%	1	16%	3	5%	1	16%	7	11%	1	0%	0	12%	2	15
2	6%	2	5%	1	10%	2	14%	6	11%	1	14%	1	6%	1	14
3	12%	3	11%	2	10%	2	11%	5	11%	1	14%	1	12%	2	16
4	12%	3	11%	2	10%	2	9%	4	11%	1	14%	1	12%	2	15
5	12%	3	11%	2	15%	3	9%	4	22%	2	14%	1	12%	2	17
6	12%	0	5%	1	5%	1	9%	4	0%	0	0%	0	12%	2	8
7	12%	1	11%	2	15%	3	11%	5	11%	1	14%	1	12%	2	15
8	6%	3	11%	2	15%	3	5%	2	11%	1	0%	0	6%	1	12
9	12%	1	11%	2	0%	0	7%	3	11%	1	0%	0	12%	2	9
10	6%	4	11%	2	15%	3	9%	4	0%	0	29%	2	6%	1	16
Ɲمج	100%	21	100%	19	100%	20	100%	44	100%	9	100%	7	100%	17	

جدول 12 يوضƞ الǛجوبة بنع! ǪǛǕل العشرة أساليƊ حسب المحاور للرياضي ر5! 2

ƖǛ‡ƴ البيانǑ و الجدول ƴيوضƠان ان الǛ‡تئاƔ Ǌما الǛ‡ʎر تمƴʎ عند الرياضǑ رƛم 02 ǅما بالنسبة للمƠاور الǛƤرǎ نجد تاالƔ ǑǓ الǛجوبة بنعƛ ƠمƔ المƠاور السبعة لǛƤتبار الǛ‡ƬƧ عن التدريƔ الزائد ǅما عدد مراƘ ǅين وجدنا عدد الǛجوبة بنعƛ تساوǅ ǏǄ وتفوƾ 20 مرا ǊǄǋ ما يسمƠ لنا الاوƴ ƠمƔ ƴ الǛƤتبار للƧ‡ƬƧ عن التدريƔ الزائد للƤǛ‡رنسية الفرنسية للطƔ الرياضǑ SFMS Ɯƃ يƿ‡ن ǋǇاǇǋ ƠالƔ تدريƔ زائد عند ǊǄǋ الرياضǑ.عند ƠساƔ معامƴ ‡رونباƢ الفا cronbach alpha عند الرياضǑ رƛم 02 يساوǏ 0.42 ǊǄǋ عير مابوƴ ǅǏ ليƩ ǋǇاǇǋ تناسƾ وتجانƩ داƢلǑ بين المƠاور .و‡ǅننا استƢدامنا ل‡رونباƢ الفا ‡دراسة استطǛعية يمƿن لنا الاياƛ بتصفية ǓǏ بƴǓ عند ƠƦƜ مƠور الǛ‡تئاƔ يصبƠ يساوǏ 0.58 و ǊǄǋ مابوƴ ǑǓ دراسة استطǛعية ǓǏ يسمƠ لنا الاوƴ بان ǋǇاǇǋ تناسƾ و تجانƩ داƢلǑ بين المƠاور بالنسبة للرياضǑ 2.

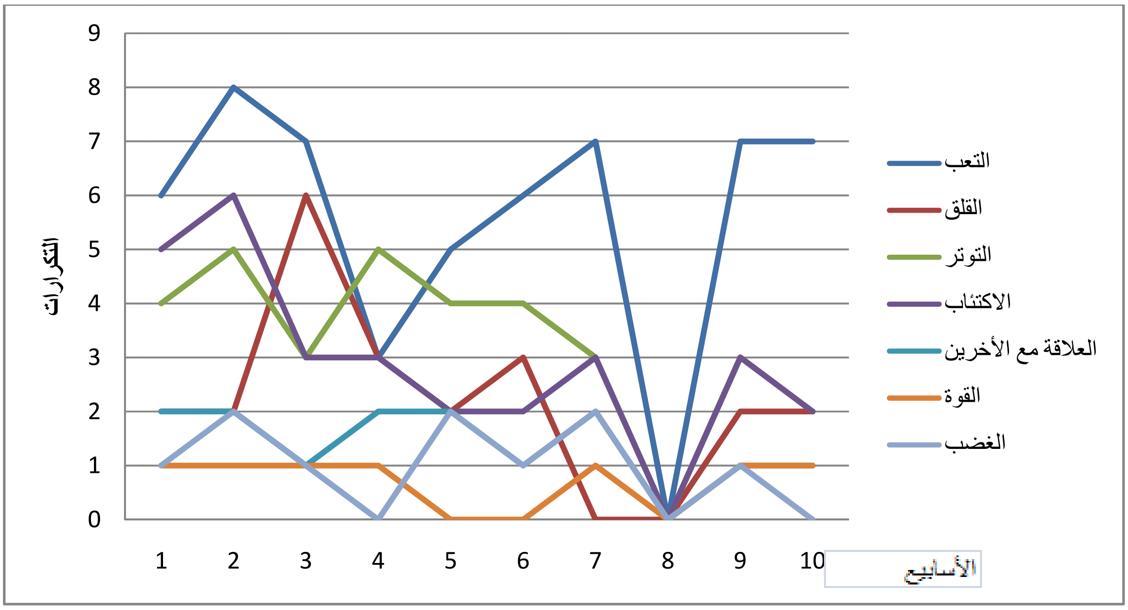
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	23.54	54	0.05	غير دال

جدول 13 يمƛل نتائƚ الǛحصائية للرياضي 02

بمستوى ²كا أردنا معرفة هل هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين المحاور خلال الأسابيع بصفة عامة عند هذا الرياضي.بحيث وجدنا أنه يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 54.

الأستنتاج: يظهر على هذا الرياضي التدريب الزائد و لا يوجد فروق إحصائية في الأجوبة و يوجد تجانس و تناسق بين محاورها.

الرياضي رقم 3:



شكل 05 يوضح الأجوبة بناء على كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 3

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة هذا الرياضي حسب المحاور انها في الأسابيع الأولى كانت مرتفعة بصفة عامة خاصة عند محور التعب التي كانت طيلة فترة الدراسة. بينما في المحاور الأخرى هناك انخفاض تدريجي ابتداء من الأسبوع الرابع حتى نهاية الدراسة (الأسبوع الثامن الرياضي كان مريض لم يستجب للأختبار).

المجموع	الغضب		القوة		العدائية مع الرياضيين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		الأسابيع
21	10%	1	14%	1	14%	2	17%	5	12%	4	9%	2	11%	6	1
26	20%	2	14%	1	14%	2	21%	6	15%	5	9%	2	14%	8	2
22	10%	1	14%	1	7%	1	10%	3	9%	3	27%	6	13%	7	3
17	0%	0	14%	1	14%	2	10%	3	15%	5	14%	3	5%	3	4
17	20%	2	0%	0	14%	2	7%	2	12%	4	9%	2	9%	5	5
17	10%	1	0%	0	7%	1	7%	2	12%	4	14%	3	11%	6	6
18	20%	2	14%	1	14%	2	10%	3	9%	3	0%	0	13%	7	7
مريض	م	غ	م	غ	م	غ	م	غ		غ	م	غ	م	غ	8
18	10%	1	14%	1	7%	1	10%	3	9%	3	9%	2	13%	7	9
15	0%	0	14%	1	7%	1	7%	2	6%	2	9%	2	13%	7	10
	10%	10	10%	7	100	14	100	29	100	33	100	22	100	56	المجموع

جدول14 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 3

تحليل البيانات و الجدول يوضح ان التعب في الدرجة الأولى طيلة فترة الدراسة والتوتر و القلق في الدرجة الثانية في الأسابيع الأولى من الدراسة كما أكثر تمثيل عند الرياضي رقم 03 كما بالنسبة للمحاور الأخرى نجد تقارب في الأجوبة بنعم في المحاور السبعة للاختبار المختصر عن التدريب الزائد. كما عدد مرات أين وجدنا عدد الأجوبة بنعم تساوي أو تفوق 20 مرة ما يسمح لنا القول في الاختبار المختصر عن التدريب الزائد للجمعية الفرنسية للطب الرياضي SFMS و هي ثلاثة مرات في الأسابيع الأولى من الدراسة "... النمط السمبثاوي تكون مرتبطة بزيادة في مستوى استهلاك الأكسجين مصحوب بزيادة التهوية الرئوية و زيادة ضربات القلب ... الجهد البدني ... المتوسطة(submaximal) وعملية استعادة الشفاء تكون ببطء و عودة معدل ضربات القلب و الراحة يكون أيضا بطيئا. ... بعد الأداء البدني) ... (73-72 f 1999 ... في الأسابيع الأولى من الدراسة ... الأجوبة بنعم ... بين 21 و 26 . عند حساب معامل كرونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضي رقم 03 يساوي 0.92 و ... مرتفع

جدا Ŏ5 دراسة استطŨية Ŭ و يسمƠ لنا االوý بان ǁǁنǈا تناسǂ و تجانΣ داƟأŎ بين المƠاور بالنسبة للرياضŎ 3.

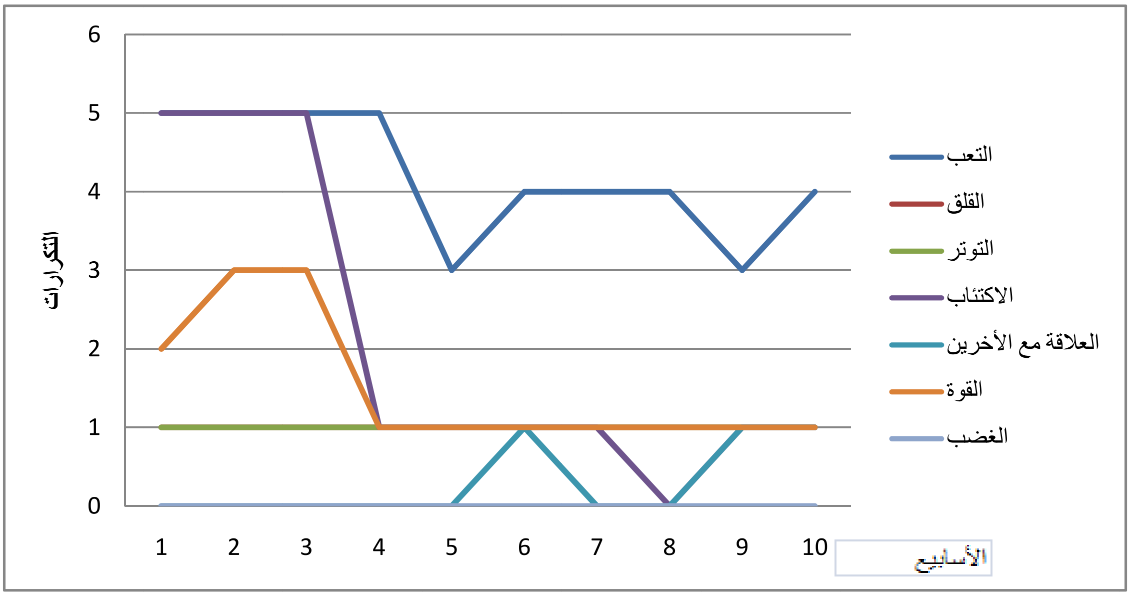
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	24.45	72.15	كا²

جدول 15 يمƪل نتائƞ الƜحصائية للرياضي 03

بƠساý ‡ا^{2} اردنا Ŋ معرفة ǀǁا ‡ǁنǈا ǁǁ فرǃ دو دƜلة اƟصائية بين المƠاور PŭŨ اƜسابيý بصفة Ũامة عند ǀǈا الرياضŎ.بƠيƟ وجدنا ǀǁا Ɯ يوجد فرǃ Ǳو دƜلة اƟصائية عند مستوʅ الدƜلة 0.05 و درجة الƠرية 54.

اƜستنتاƟ: نرǅ ان الرياضŎ يƞهر Ũلية التدريý الزائد Ɯƃƪة اسابيý من ŨƮرا ǀاسابيý Ɯ Ǘ ǁǁƪ Ɯ يوجد فرǃ اƟصائيا Ŏ5 اجوبتǀǁ Ɯو انǀǁ يوجد تجانΣ و تناسǂ بين مƠاورǀا.

الرياضي ر!5 4



شكل 06 يوضƟ الƜجوبة بنƌ! ŨƬƠ كل أسبوŨ مƞ العشرة أسابيƜ حسب المحاور للرياضي ر!5 4

الرسƊ البيانƠ السابƾ يبين لنا ƈن ƈجوبة ǀƳƸƴ الرياضƠ Ƶƈ ƹƴساƴ المƄاور انها ƈƵ الƈسابيƳ الƈولƑ ƃانƄ ƈƳلƑ مرتفعة بالنسبة لمƄور التعƹ و الƈƄتئاƹ بدرجة ƈƸƳ Ʊƹ مƄور القلق .ابتداء من الƈسبوƹ الƄامƧ و باستثناء مƄور التعƹ ƄƵاƳ Ʊƹ المƄاور ƈƬبƄت نسبة التƄرار ƴƈ ƌدد ƄƳ ƈصبƄت بين 00 و 01.

المجموƱ	التعب		الƳلق		التوتر		الاكتئاب		العلاقة مع الآخرين		القوة		الغضب		الأسابيع
14	12%	5	10%	1	10%	1	24%	5	0%	0	13%	2	0%	0	1
15	12%	5	10%	1	10%	1	24%	5	0%	0	20%	3	0%	0	2
15	12%	5	10%	1	10%	1	24%	5	0%	0	20%	3	0%	0	3
9	12%	5	10%	1	10%	1	5%	1	0%	0	7%	1	0%	0	4
7	7%	3	10%	1	10%	1	5%	1	0%	0	7%	1	0%	0	5
9	10%	4	10%	1	10%	1	5%	1	33%	1	7%	1	0%	0	6
8	10%	4	10%	1	10%	1	5%	1	0%	0	7%	1	0%	0	7
7	10%	4	10%	1	10%	1	0%	0	0%	0	7%	1	0%	0	8
8	7%	3	10%	1	10%	1	5%	1	33%	1	7%	1	0%	0	9
9	10%	4	10%	1	10%	1	5%	1	33%	1	7%	1	0%	0	10
	100	42	100	10	100	10	100	21	100	3	100	15	0%	0	مج

جدول 16 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 4

الƄƬ البيانƠ و الجدوƿ يوضƄان ان التعƹ و الƈƄتئاƹ ƈما الƈƄثر تمƄƿ ƴند الرياضƠ رقƊ 04 ƈما بالنسبة للمƄاور الƈƄƳر نجد تƈƄƹ ƈƵ الƈجوبة بنعƊ ƹƴس المƄاور السبعة لƈƄتبار الƄƬƳ ƴن التدريƹ الزائد .ƈما ƴدد مراƄ ƈلين وجدنا ƴدد الƈجوبة بنعƊ تساوƑ ƈو تفوƾ 20 مرا ƈƳƸƴ ما يسمƠ لنا الƄƳ ƿƈ ƹƴتبار للƄƬƳ ƴن التدريƹ الزائد للƄƬƳرة الفرنسية للطƹ الرياضƠSFMS يƈƄن ƊƳƈ ƄƄالة تدريƹ زائد ƴند ƈƸƴƳ الرياضƠ.باستثناƄ التعƹ الƈƳ ƱƸ يعرƶ ƈƄƬƄƴƳƿ مƳƄƳ ƈƵ ƈƄƬƳلƈ البدنية و الƄالة الوƈيفية للجسƊ نتيجة ƈƄƊƳ ƈƴƳ سابƾ ƈƄيƊ ƈƄƯن ƈياسƿ من ƿƺƬ مƈƳƾƲر الƈƄارجية ƴن طريƾ العمƿ الميƈانيƠƈ المƈƄددƈ(ƈماƿ درويƺ ƃ 1998ƃ ƈ 69) ƃوالتعƹ ƈƵ ƈيƈ الƈنسان لي ƵبمعوƾƳ ƿƹ ƈماية ƈƿ من الƈجهاد

و ما ǁǀ ƵواƿƔ من Ŷا ƀ ƅƆمƋا Ʃ ŏƔ ƈƅŔƜƜƅ العمƓ ƅو ƋدوƑ اصابات ... . ƵŶد ƋساƔ معامƓ

ƚرونبا Ƒ الفا cronbach alpha ƵŶد الرياضŏ ƃƄƅر 04 يساوƒ 0.54 و ƍƆƅ ماƓبوƓ ŏƔ دراسة استطǘƵية

Ɲو يسمƑ لنا االوƓ بان ƍƆƅ ǀƆƆ تناسƀ و تجاƊس داƅŏƓ بين المƋاور بالنسبة للرياضŏ 4.

ŷƍ ŀƆ ƍƆƅ ǁ يعطŏ لنا ƄƅƋƅ ƵƉƅƒ النتائƇ ƍƅƆƅ وبالتالƅŏ نتساƑƔ ƍƔ ƍƆƅ وƍƅ المستوǍ وƍƅ السائد ƒŷ

بمعنƒ ƢƓر ƝƍƔ ƍƅƆƅ التƑرارات لها دǁلة معنوية بنسبة ǀجوبة ƍƆƅ الرياضŏƿ

ان التƋليƓ اǀƋصائŏƔ المتمƓƛ ŏƔ اƑ ƱƆ تربيƓ وƍƅ اƅƗ يجبن ƵƉ ƍƆƅ التساƓƅ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	20.69	54	0.05	غير دال

جدول 17 يمƛل نتائŏ اǀحصائية للرياضي 04

بƋساƔ اƱ ²ǁردنا معرƍƅة ǀان ƄƆƆƆ ƀرƀ دو دǁلة اƋصائية بين المƋاور ƒƓƍ اǀسابيƔ بصفة ǀامة

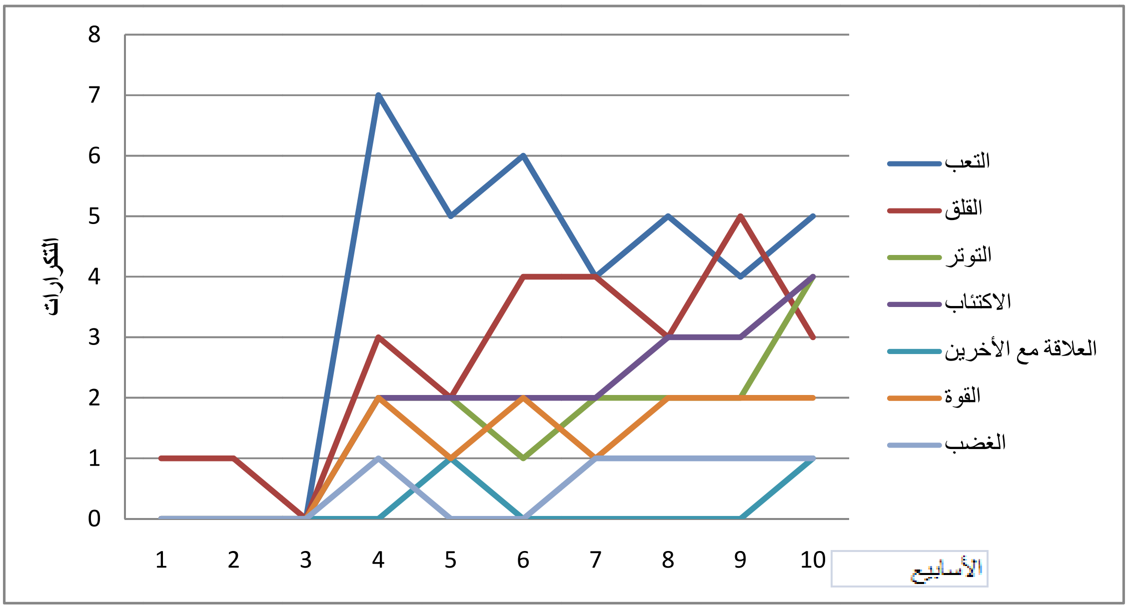
ƵŶد ƍƆƅ الرياضŏ.بƋيƑ وجدنا ƆƊǁ ǁ يوجد ƀرƀ ƍو دǁلة ƍƋصائية ƵŶد مستوƒ الدǁلة 0.05 و درجة

الƋرية 54.

اǀستنتاƑ : الرياضŏ ƇƆ ƄŴهر ƵŶليƍƆƅ التدريƔ الزائد ƒƓƍ ƵŤرا ǀسابيƔ الدراسة Ɲ و ǁ يوجد ƀرƀ ƍƋصائيا

ŏƔ ƍƆƅجوبتƍƆ وƊا يوجد تجاƊس و تناسƀ بين مƋاورƍا.

الرياضي ر5! 5



شكل 07 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 5

الرسم البياني السابق يبين لنا الأجوبة الرياضي حسب المحاور انها في الأسابيع الأولى كانت منخفضة جدا في الأسابيع الأولى ثم بدأت ترتفع بشكل كبير لمحور ماقارنتا مع المحاور الأخرى نرى الدور الوقائي للتعب الذي يعود لبرنامج التدريب البدنية و الحالة الوظيفية للجسم نتيجة تكيف الجسم ساعدت اللاعبين من تقبل الحمل التدريجية عن طريق العمل الميداني المدرب (دروي 1998 ، 69) والتوازن في الحالة النفسية يعود بمعوق الى حماية من الإجهاد و ما بين المخزون الطاقوي العمل اضافة الى الإصابة. بالنسبة الى محور القلق و التوتر كان التصاعد تدريجي. اما بالنسبة للمحاور الأخرى (العلاقة مع الأخرين و الغضب) الارتفاع كان معاوي بالنسبة للمحاور الأخرى .

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1
2	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1
3	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
4	1	20%	2	17%	0	0%	2	11%	2	13%	3	12%	7	19%	17
5	0	0%	1	8%	1	50%	2	11%	2	13%	2	8%	5	14%	13
6	0	0%	2	17%	0	0%	2	11%	1	7%	4	15%	6	17%	15
7	1	20%	1	8%	0	0%	2	11%	2	13%	4	15%	4	11%	14
8	1	20%	2	17%	0	0%	3	17%	2	13%	3	12%	5	14%	16
9	1	20%	2	17%	0	0%	3	17%	2	13%	5	19%	4	11%	17
10	1	20%	2	17%	1	50%	4	22%	4	27%	3	12%	5	14%	20
مج	5	100%	12	100%	2	100%	18	100%	15	100%	26	100%	36	100%	المجموع

جدول 18 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 5

ان البيانات و الجدول يوضحان ان التعب و القلق هما الأكثر تمثيلا عند الرياضي رقم 05 اما بالنسبة للمحاور الأخرى نجد تقارب في الأجوبة بنعم في المحاور السبعة لاختبار الحالة المزاجية عند التدريب الزائد .اما عدد مرات الحالة وجدنا عدد الأجوبة بنعم تساوي او تفوق 20 مرة اي ما يسمح لنا القول على حالة التدريب الزائد للطريقة الفرنسية للطب الرياضي SFMS في مرة واحدة و لكن خلال الاسبوع العاشر من الدراسة ب 20 جواب بنعم. يمكن القول بان هذا النوع من التدريب الزائد يعرف و حسب Mortin بانه هذا النوع من التدريب الزائد عندما تعطى فترة استعادة قليلة بين عناصر التدريب وبين دورات التدريب وتعد العلامة الأكثر تأثيرا في الحالة النفسية المتغيرة كلما اعطيت فترة استعادة اطول من تلك التي تعطى عادة لعودة استعادة الاتزان البدني ويكون الانجاز ضعيفا في حالة الاصابة بهذا النوع من التدريب الزائد (Mortin.D & Coe.P,1992 ,p253).

ƶƔ ƌǼ ƅƨ ǂǼ cronbach alpha الفا ƪǀƀƱرونباƸ ƾǼمعام ƴǧاƃǼ ƽǼ الرياضǀ ƸǼر 05 يساوƒ 0.88 و ƍƾƷ مرتفƶ جدا ǀƎ دراسة استطǋƛية Ǘو يسمƟ لنا الاوƾ بان ƍƽƷاا تناسƀ و تجانƨ داƝǀƄ بين المƟاور بالنسبة للرياضǀ 5.

ǀƈ ƃǀ ƌƷƍƽ ƆǀǠ ƱǀƓ ǃƸƱ ƕƸƄǀƍ ƽǀ ƄǀƈƷ ǃƍƽƷ ƪǼƍ النتائƜ وبالتالǀ نتساƊƾ ƾƷ ƍƷ المستوƑ ƍƷو السائد ƃǀ بمعنƑ ƍƷ ƍƾƷ ƾƷƍƷ ƍƷ التƸرارات لها دǗلة معنوية بنسبة ǁجوبة ƍƷƍƷ الرياضǀ.
ان التƟليƾ اǁƟصائǀ المتمƷƾ ƀǀ ƸƷƿ تربيƶ ƍƷ اǀƃ ƽǼ يجبن ǂǼ ƍƷƍ التساƾǘ.

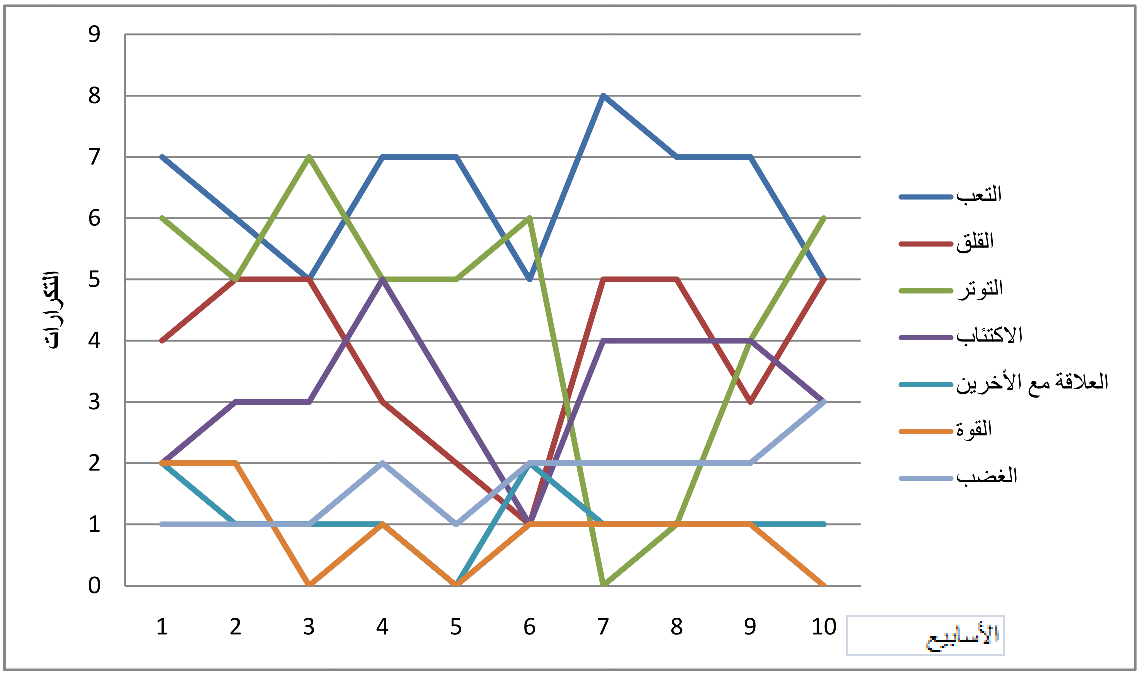
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	24.53	72.15	كا²

جدول 19 يمƛƾ نتائƜ اǁحصائية للرياضي 05

بƟساƴ ƸǼ²ƃ اردنا معرفة ƌƷ ƨƸان ƍƽƷاا ƀرƝ دو دǁلة اƟصائية بين المƟاور اƾǀƴ ǁسابيƴ ǁبصفة ǋامة ǂǼ ƍƷ الرياضǀ.بƙƟ ƸƿƟ وجدنا ƌƃ ǁ يوجد ƀرƝ ƍو دǁلة اƟصائية ǂǼد مستوƑ الدǁلة 0.05 و درجة الƟرية 54.

اǁستنتاƸ: رǀƎ ان الرياضǀ ƻƸ يهر ǋƸليƽ التدريƴ الزائد مرا واƟدا ǀƎ ǋƸرا ƍƨسابيƴ من الدراسة ǁ ƌƃƸƈ ǀƎ يوجد ƀرƝ اƟصائيا ǀƎ ƍƈجوبتƌ Ɨو انƌ يوجد تجانƨ و تناسƀ بين مƟاورƍƷ.

الرياضي ر!5 6



شكل08 يوضح ƞ الأجوبة بنع! ǀǗǈ كل أسبوǃ مƺ العشرة أسابيƲ حسب المحاور للرياضي ر!5 6

الرسǷ البيانǏ السابƾ يبين لنا ƅجوبة ǃǐǆ الرياضǏ ƳسƑ المƑاور انها من بداية الدراسة Ǐ ƽ الƗسبوǃ الƗولǏ ƞ ƽتى نهايتها ƅنها متƸƸبة ƻبالتساƭǐ الاƽاو والعلاƾǐة مƳ الƗخرين ƾǐ3ƏƑاور المƑƗلتƺ ƽ الباƾǐة نراǔǐǆ تصعد ƸتتƳǐ ƽǐ ƳتتƾǐƳ بعضها مƴ ǏƳ. تتباƹ Ǐ ƹتما سوƹ ƳƗ ƹتتƳدريƳǐ الزائد ƹƳ ƳǀǐǆƳ الرياضǏ ǃǐǆ ما سوƹ يƮƇǈǐ لنا الجدول ƝƹǎƳƷ .

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	1	6%	2	22%	2	18%	2	6%	6	13%	4	11%	7	11%	24
2	1	6%	2	22%	1	9%	3	9%	5	11%	5	13%	6	9%	23
3	1	6%	0	0%	1	9%	3	9%	7	16%	5	13%	5	8%	22
4	2	12%	1	11%	1	9%	5	16%	5	11%	3	8%	7	11%	24
5	1	6%	0	0%	0	0%	3	9%	5	11%	2	5%	7	11%	18
6	2	12%	1	11%	2	18%	1	3%	6	13%	1	3%	5	8%	18
7	2	12%	1	11%	1	9%	4	13%	0	0%	5	13%	8	13%	21
8	2	12%	1	11%	1	9%	4	13%	1	2%	5	13%	7	11%	21
9	2	12%	1	11%	1	9%	4	13%	4	9%	3	8%	7	11%	22
10	3	18%	0	0%	1	9%	3	9%	6	13%	5	13%	5	8%	23
مج	17	100%	9	100%	11	100%	32	100%	45	100%	38	100%	64	100%	المجموع

جدول20 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 6

ýǂTال البيانǑ و الجدوý يوضƠان ان التعƔ و التوتر ǇƵا الƋǂر تمƋý عند الرياضǑ رǇƉ 06 بالدرجة الƋولƅ ƀ و Ǒ5 الدرجة الƋانية نجد االƋ ǨƋ و الƋǂتئاƔ لما بالنسبة للمƠاور الƝƋر ă نجد تƋارƔ Ǒ5 الƋجوبة بنعƉƋ لƠسƔ المƠاور السبعة لƝƋتبار الƋƋ ƵT عن التدريƔ الزائد .لما عدد مراǨ K لين وجدنا عدد الƋجوبة بنعƉƋ تساوƅ ƀ او تفوق 20 مراƋ ǇƵ ما يسمƠ لنا االولý لƠسƔ الƝƋتبار لƋƋ ƵTƋ عن التدريƔ الزائد للTǂرة الفرنسية للطƔ الرياضǑSFMS وǇƋ لمانية مراǨ Ǒ5Ǖ الربعة لسابيý الƋولƅ و الربعة لسابيý الƝƋيرا . ǂƠ ǂتƋ عدد الƋجوبة بنعƋ ǂƉ بين 21 و 24 ǇƵǕ النوƔ من التدريƔ الزائد وǇƋ تدريƔ زائد الƋودƅ parasympathique والƋƊ يعرƵ عند ماƠƉƋ " ƊƋن Ǒ5 التدريƔ الزائد الباراسمبتاوƅ (الƋودƅ) يƋون انƋƋفاƜ Ǒ5 نسبة سǂر الدƉƋ (glucose) لما انƋƋفاƜ Ǒ5 مستوƅ ترǂيز الƋتيƋƋ Ǒ5 الدƉƋ الƋاƋƋ ƋƋ الƋدƋ البدنǑ لو ýƋP Ǒ5 ƋƋراز بعƜ الهرمونا K لما ýƋ التيستوستيرون و الǂرتيزون و الƋدرينالين و النورادرينالين والƋيروǂسيين (ƵزائƋ ƋاضƋ ýاƠƉ1999ǕƉ f 73) ƋƋǇ ما Tهدناǉ Ǒ5 الرسƋƉ البيانǑ Ǒ5 ƋƋƋǕ ǔ مصار المƠاور.عند ƠƋسƔ معامý ǂرونباƋ الفا cronbach alpha عند الرياضǑ رǇƉ 06 يساوƅ 0.65 و ƋǇƵ مرتفý Ǒ5 دراسة استطƋƋعية لو يسمƠ لنا االولý بان ǇƋنالƋ تناسƋ و تجانƋ داƝƋǑ بين المƠاور بالنسبة للرياضǑ 6.

ŮǪ ﻥﺍ ﻦŊǰ Ů ﻳﻌطﻰǑ ﻟﻨﺎ ﺍﻟﺢǂǲ ǄǇƵ ǰŊǰ ﺍﻟﻨﺘﺎﺋﺞ ﻭﺑﺎﻟﺘﺎﻟﻰǑ ﻧﺘﺴﺎﺀǷ ǶŊ ŊǰŊ ﻭﻣﻨﻪ ﺍﻟﻤﺴﺘﻮﻯ ǰŊ ﻭﺍﻟﺴﺎﺋﺪ ǰŇ

ﺑﻤﻌﻨﻰ ﺍﻟﺘﻜﺮﺍﺭﺍﺕ ǰŊǰ ǶŊǗ ﻟﻬﺎ ﺩﻻﻟﺔ ﻣﻌﻨﻮﻳﺔ ﺑﻨﺴﺒﺔ ﻟﻸﺟﻮﺑﺔ ǰŊǰ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﺔ.

ﺍﻥ ﺍﻟﺘﺤﻠﻴﻞ ﺍﻻﺣﺼﺎﺋﻰ ﺍﻟﻤﺘﻤﺜﻞ Ǒ5 ﺍﻟﺘﺠﺮﺑﺔ ǰŊ ﻭﺍﻟﺬﻱ ﻳﺠﺒﻦ ǰŊǰ ﺍﻟﺘﺴﺎﺅﻝ.

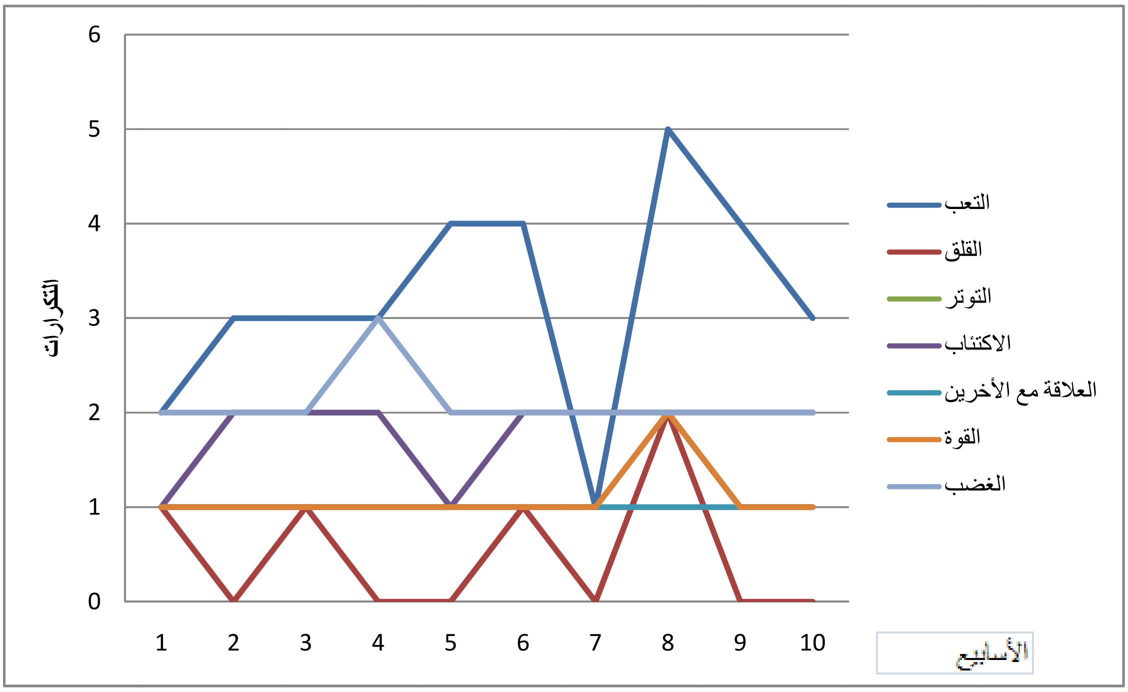
ﺍﻻﺧﺘﺒﺎﺭ	ﻛﺎ² ﺍﻟﺠﺪﻭﻟﻲ	ﻛﺎ² ﺍﻟﻤﺤﺴﻮﺏ	ﺩﺭﺟﺔ ﺍﻟﺤﺮﻳﺔ	ﻣﺴﺘﻮﻱ ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ	ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ
ﻛﺎ²	72.15	30.17	54	0.05	ﻏﻴﺮ ﺩﺍﻝ

جدول21 يمثل نتائج الاحصائية للرياضي 06

ﺑﻌﺪ ﺍﺳﺘﻌﻤﺎﻝ ﻛﺎ^2 ﺃﺭﺩﻧﺎ ﻣﻌﺮﻓﺔ ﺍﻥ ﻛﺎﻧﺖ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﺑﻴﻦ ﺍﻟﻤﺤﺎﻭﺭ ﺍﻟﺜﻼﺙ ﺍﻟﺴﺎﺑﻘﺔ ﺑﺼﻔﺔ ﻋﺎﻣﺔ ﻋﻨﺪ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻲ.ﺣﻴﺚ ﻭﺟﺪﻧﺎ ﺍﻧﻪ ﻻ ﻳﻮﺟﺪ ﻓﺮﻭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺔ ﻋﻨﺪ ﻣﺴﺘﻮﻯ ﺍﻟﺪﻻﻟﺔ 0.05 ﻭ ﺩﺭﺟﺔ ﺍﻟﺤﺮﻳﺔ 54.

ﺍﻻﺳﺘﻨﺘﺎﺝ: ﺍﻥ ﺍﻟﺮﻳﺎﺿﻲ ﻇﻬﺮ ﻋﻠﻴﻪ ﺍﻟﺘﺪﺭﻳﺐ ﺍﻟﺰﺍﺋﺪ ﺍﻟﺜﻤﺎﻧﻴﺔ ﺳﺎﺑﻘﺎ ﻣﻦ ﻋﺮﺍﺽ ﺳﺎﺑﻘﺎ ﺍﻟﺪﺭﺍﺳﺔ ﻻ ﺍﻧﻪ ﻻ ﻳﻮﺟﺪ ﻓﺮﻭﻕ ﺍﺣﺼﺎﺋﻴﺎ ﻓﻲ ﺍﺟﻮﺑﺘﻪ ﻻ ﻭ ﺍﻧﻪ ﻳﻮﺟﺪ ﺗﺠﺎﻧﺲ ﻭ ﺗﻨﺎﺳﻖ ﺑﻴﻦ ﻣﺤﺎﻭﺭﻩ.

الرياضي ر5! 7



شكل 09 يوضح ƞ الأجوبة بنء! ǈǗǉ كل أسبوع ƠǕ العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي ر5! 7

الرسǕ البيانǊ السابƾ يبين لنا ƺجوبة ǃƾǆ الرياضǊ ƠسǓ المƠاور انها باستƛناƇ مƠور التعǓ تبدوا عادية وتسير ƞǗ استالمة واƠدا بزيادا ƺو نƾصان ƮƠرار واƠد لƮيوجد ǓƾƮƐ فيƸƇ بالمƾارنة ما لوƠǗ ƟƸǈ الرياضيين اƦƸرين ƞǗ اǗسبوǓ الثامن ƠƾيƮ Ʈان ارتفاǓ ƞǗ مƠور االƾƸ مƠǗور االوا و مƠور التعǓ و ƠƾǆƐ راجǓ اƦƸ ƺنƐ ƠƾǆƐ اǗسبوǓ Ʈان انطǗƾƾ المباريƸƇ النƟرية. ƞǗ ǈǚǈ اǗسبوǓ التاسǓ و العاشر عادƸا اǗجوبة ƠسǓ ما ǈǗ موضƠ ƞǗ البيان اƦƸ العادǋ.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	2	10%	1	9%	1	10%	1	6%	1	9%	1	20%	2	6%	9
2	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	0	0%	3	9%	10
3	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	1	20%	3	9%	11
4	3	14%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	0	0%	3	9%	11
5	2	10%	1	9%	1	10%	1	6%	1	9%	0	0%	4	13%	10
6	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	1	20%	4	13%	12
7	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	0	0%	1	3%	8
8	2	10%	2	18%	1	10%	2	11%	2	18%	2	40%	5	16%	16
9	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	0	0%	4	13%	11
10	2	10%	1	9%	1	10%	2	11%	1	9%	0	0%	3	9%	10
مج	21	100%	11	100%	10	100%	18	100%	11	100%	5	100%	32	100%	المجموع

جدول 22 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 7

ƴǩ‡ƮƅƢ البياناƩ و الجدوƴ يوضơان ان التعƦ و الƤ‡ر تمƯǴ ƴند الرياضƩ رƽǫ 07 اما بالنسبة للمơاور الƘƻرǠ نجد ƥاƦ الƗ Ƶاجوبة بنعƽ Ʀơسơ المơاور السبعة لƻƢتبار الƢ‡ƮƵ Ǵن التدريƦ الزائد اما Ǵدد مراƫ اين وجدنا Ǵدد الƗجوبة بنعƽ تساوي او تفوق 20 مرا ƵǬ ما يسمơ لنا الاوƴ ƦơƳ اƻتبار للƢ‡ƮƵ Ǵن التدريƦ الزائد للƮ‡رƩ الفرنسية للطƦ الرياضƩ SFMS اƽ اي ƥ‡ن انƬ ƨ ƦơالƩ تدريƦ زائد لهƷ الرياضƩ. Ǵند ƦơƳ معامƴ ‡رونباƣ الفا cronbach alpha Ǵند الرياضƩ رƽǫ 07 يساوي 0.59 و ƵǬ ماƴبو ƣƗ دراسة استطƘǴية او يسمơ لنا الاوƴ بان ƨƬ تناسق و تجانƩ داƢƴ بين المơاور بالنسبة للرياضƩ 7.

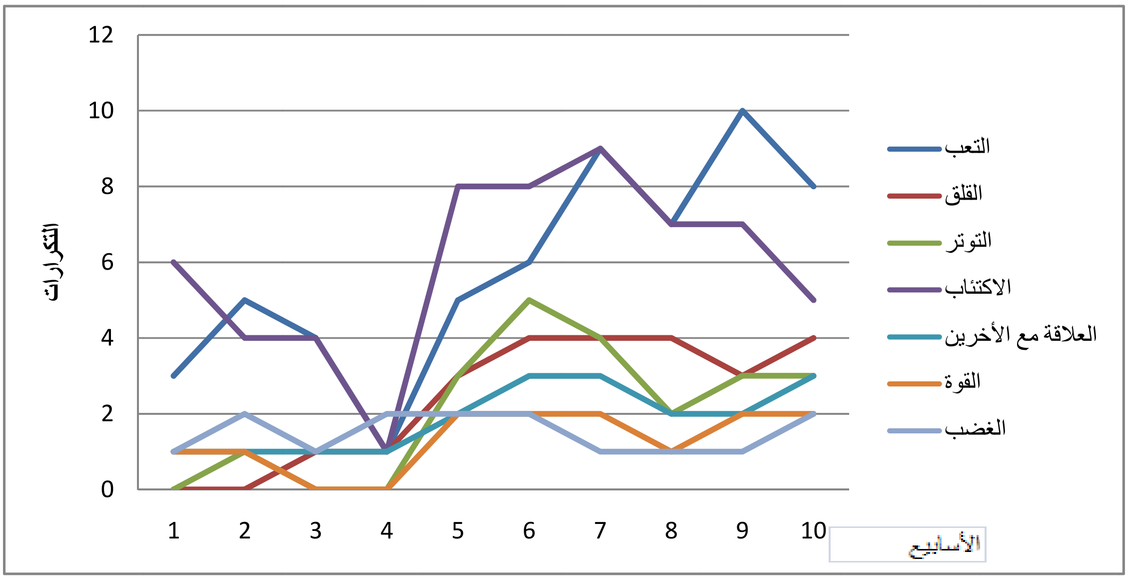
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	10.99	54	0.05	غير دال

جدول 23 يمƮƴ نتائƲ الƗحصائية للرياضي 07

ﺑ ﺳﻣ ﻳ ﺃﺗ ²ﺭﺩﻧﺎ ﻣﻌﺭﻭﻓﺔ ﻗﻳﻡ ﺃﻥ ﻧﺟﺩ ﺃﻥ ﻓﺭﻕ ﺩﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺻﺎﺋﻳﺔ ﺑﻳﻥ ﺍﻟﻣﺣﺎﻭﺭ ﻓﻲ ﺍﻷﺳﺎﺑﻳﻊ ﺑﺻﻔﺔ ﻋﺎﻣﺔ ﻋﻧﺩ ﻗﻳﻡ ﺍﻟﺭﻳﺎﺿﻲ.ﺑﺣﻳﺙ ﻭﺟﺩﻧﺎ ﺃﻧﻪ ﻻ ﻳﻭﺟﺩ ﻓﺭﻕ ﺫﻭ ﺩﻻﻟﺔ ﺍﺣﺻﺎﺋﻳﺔ ﻋﻧﺩ ﻣﺳﺗﻭﻯ ﺍﻟﺩﻻﻟﺔ 0.05 ﻭ ﺩﺭﺟﺔ ﺍﻟﺣﺭﻳﺔ 54.

ﺍﻻﺳﺗﻧﺗﺎﺝ: ﺍﻥ ﺍﻟﺭﻳﺎﺿﻲ ﻟﻡ ﻳﻅﻬﺭ ﻋﻠﻳﻪ ﺍﻟﺗﺩﺭﻳﺏ ﺍﻟﺯﺍﺋﺩ ﻓﻲ ﻋﺷﺭﺓ ﺃﺳﺎﺑﻳﻊ ﺍﻟﺩﺭﺍﺳﺔ ﻭ ﻟﻡ ﻳﻭﺟﺩ ﻓﺭﻕ ﺍﺣﺻﺎﺋﻳﺎ ﻓﻲ ﺃﺟﻭﺑﺗﻪ ﻭ ﺃﻧﻪ ﻳﻭﺟﺩ ﺗﺟﺎﻧﺱ ﻭ ﺗﻧﺎﺳﻕ ﺑﻳﻥ ﺍﻟﻣﺣﺎﻭﺭ.

ﺍﻟﺭﻳﺎﺿﻲ ﺭﻗﻡ 8



ﺷﻛﻝ 10 ﻳﻭﺿﺢ ﺍﻻﺟﻭﺑﺔ ﺑﻧﻌﻡ ﻓﻲ ﻛﻝ ﺃﺳﺑﻭﻉ ﻣﻥ ﺍﻟﻌﺷﺭﺓ ﺃﺳﺎﺑﻳﻊ ﺣﺳﺏ ﺍﻟﻣﺣﺎﻭﺭ ﻟﻠﺭﻳﺎﺿﻲ ﺭﻗﻡ 8

ﺍﻟﺭﺳﻡ ﺍﻟﺑﻳﺎﻧﻲ ﺍﻟﺳﺎﺑﻕ ﻳﺑﻳﻥ ﻟﻧﺎ ﺃﺟﻭﺑﺔ ﻗﻳﻡ ﺍﻟﺭﻳﺎﺿﻲ ﺣﺳﺏ ﺍﻟﻣﺣﺎﻭﺭ ﺍﻧﻬﺎ ﻓﻲ ﺍﻟﺧﻣﺳﺔ ﺍﺳﺎﺑﻳﻊ ﺍﻷﻭﻟﻰ ﻭﺑﺎﺳﺗﺛﻧﺎء ﻣﺣﻭﺭ ﺍﻟﺗﻌﺏ ﻗﻳﻡ ﻣﻧﺧﻔﺿﺔ ﻭﻓﻲ ﺍﻻﺳﺑﻭﻉ ﺍﻟﺭﺍﺑﻊ ﻧﺟﺩ ﺍﻷﺟﻭﺑﺔ ﻭﺻﻠﺔ ﺍﻟﻰ ﺃﺩﻧﻰ ﺣﺩ ﻭ ﺍﻟﺗﻌﺏ ﻳﺗﻣﻳﺯ ﺑﻛﻭﻧﻪ ﻣﻥ ﺃﺑﺭﺯ ﻣﻥ ﺍﻷﻋﺭﺍﺽ ﺍﻟﺗﻲ ﺗﺩﻝ ﻋﻠﻰ ﺍﻟﺗﺩﺭﻳﺏ ﺍﻟﺯﺍﺋﺩ ﻣﻥ ﺣﻳﺙ ﺗﺄﺛﻳﺭﺍﺗﻪ ﻋﻠﻰ ﺍﻟﺟﺎﻧﺏ ﺍﻟﺑﺩﻧﻲ ﻭ ﺍﻟﻭﺟﺩﺍﻧﻲ ﺍﻟﻣﺻﺎﺣﺑﺔ ﻟﻪ ﺍﻟﺗﺎﺛﻳﺭ ﻓﻲ ﺍﻻﺩﺍء ﺍﻟﺭﻳﺎﺿﻲ... ﻭﻗﺩ ﺃﻛﺩ ﻣﺣﻣﺩ ﻧﻘﻼ ﻋﻥ Skinner ﻗﻭﻟﻪ ﻋﻥ ﺍﻟﺗﻌﺏ "ﺍﻧﻪ ﺍﻟﺗﻌﻠﻡ ﺍﻻﻧﻁﻔﺎء ﻧﺎﺗﺟﺔ ﻋﻥ ﺣﺭﻣﺎﻥ ﻛﺑﻳﺭ ﻣﻥ ﺍﻟﺗﻌﺯﻳﺯﺍﺕ ﺍﻻﺟﺗﻣﺎﻋﻳﺔ ﺍﻻﻳﺟﺎﺑﻳﺔ ﻣﻣﺎ ﻳﺗﺭﺗﺏ ﻋﻧﻪ ﻓﻘﺭ ﺃﻭ ﺍﻧﺧﻔﺎﺽ ﺍﻟﻣﻌﻠﻭﻣﺎﺕ ﻋﻥ ﺍﻟﺳﻠﻭﻛﺎﺕ ﺍﻻﻳﺟﺎﺑﻳﺔ ﻭ ﺑﺎﻟﺗﺎﻟﻲ ﺗﻌﺯﻳﺯ ﻭﺿﻌﻳﺔ ﺍﻟﻌﺯﻟﺔ ﻭ ﻗﻠﺔ ﺍﻟﺗﻌﻠﻣﺎﺕ ﺍﻻﺗﺛﺎﺑﻳﺔ ﻣﻣﺎ ﻳﺳﺎﻋﺩ ﻋﻠﻰ ﺍﺳﺗﻣﺭﺍﺭﻳﺗﻪ)ﻣﺣﻣﺩ ﺣﺳﻥ ﻋﻼﻭﻱ، 1998، ﺹ 178) .ﻭﻧﻅﺭﺍ ﻻﺧﺗﺑﺎﺭﺍﺕ

التطبيقية ‡ان ǁنا ǁǁ ارتفاǓ لǁ ýǓ المǂاور باستǂناǋ Cǁ الغضǋ ǁ ǂ ǁ ǁ ǁǁǁ ǁǁ ما ‡ان ǁǁǁǁ سابقا .و من المǂ‡د سوǀ يǂ‡ون ǁǁ ǁǁ ǁǁǁ ǁǁ ǁǁǁ للتدريǋ الزائد ǁǁǁǁ ما سوǀ يǂ‡دǁǁ لنا الجدوý ǁ ǁǁ يلǁ.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	1	7%	1	7%	1	5%	6	10%	0	0%	0	0%	3	5%	**13**
2	1	7%	1	7%	1	5%	6	10%	0	0%	0	0%	5	9%	**14**
3	1	7%	0	0%	1	5%	4	7%	0	0%	1	4%	4	7%	**14**
4	2	14%	0	0%	1	5%	1	2%	0	0%	1	4%	1	2%	**10**
5	2	14%	2	14%	2	11%	8	13%	3	15%	3	13%	5	9%	**30**
6	2	14%	2	14%	3	16%	8	13%	5	25%	4	17%	6	10%	**36**
7	1	7%	2	14%	3	16%	9	15%	4	20%	4	17%	9	16%	**39**
8	1	7%	2	14%	2	11%	7	11%	2	10%	4	17%	7	12%	**33**
9	1	7%	2	14%	2	11%	7	11%	3	15%	3	13%	10	17%	**37**
10	2	14%	2	14%	3	16%	5	8%	3	15%	4	17%	8	14%	**37**
المجموع	14	100%	14	100%	19	100%	61	100%	20	100%	24	100%	58	100%	

جدول24 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم8

ǁǁ‡ý البيانǁ و الجدوý يوضǂان ان التعǋ و ǁǁ‡تئاǋ ǁǁما ǁǁ‡ǁر تمǁǁ ýǁ ǁند الرياضǁ رǁǁ 08 ǁما بالنسبة للمǂاور ǁǁǁرǁ نجد تااǁ ǁǁ ǁǁجوبة بنعǁ ǂسǋ المǂاور السبعة لǁǁتبار ǁǁ‡ǀ ǁن التدريǋ الزائد .ǁما ǁدد مراǁ ǁين وجدنا ǁدد ǁǁجوبة بنعǁ تساوǁ ǁو تفوǁ 20 مرا ǁǁǁǁ ما يسمǂ لنا ااوý ǂسǋ ǁǁتبار لǁ‡ǀ ǁن التدريǋ الزائد للطǋ الرياضǁ الفرنسية ǁǁ‡ǁرSFMSǁ ǁو ستة مراǁ ǁǁو ǁǁǁ ستة ǁسابيý ǁǁيرا من الدراسة ǁǂǁǁ ‡ǁǁǁ ǁدد ǁǁجوبة بنعǁ بين 30 ǁǁ 39 وǁǁǁ نسبة ǁالية. ǁند ǂساǋ معامý ‡رونباǁ الفا cronbach alpha ǁند الرياضǁ رǁǁ 08 يساوǁ 0.87 و ǁǁǁ مرتفý جدا ǁǁ دراسة استطǁǁية ǁو يسمǂ لنا ااوý بان ǁǁǁǁ تناسǁ و تجانǁ داǁǁǁǁ بين المǂاور بالنسبة للرياضǁ 8.

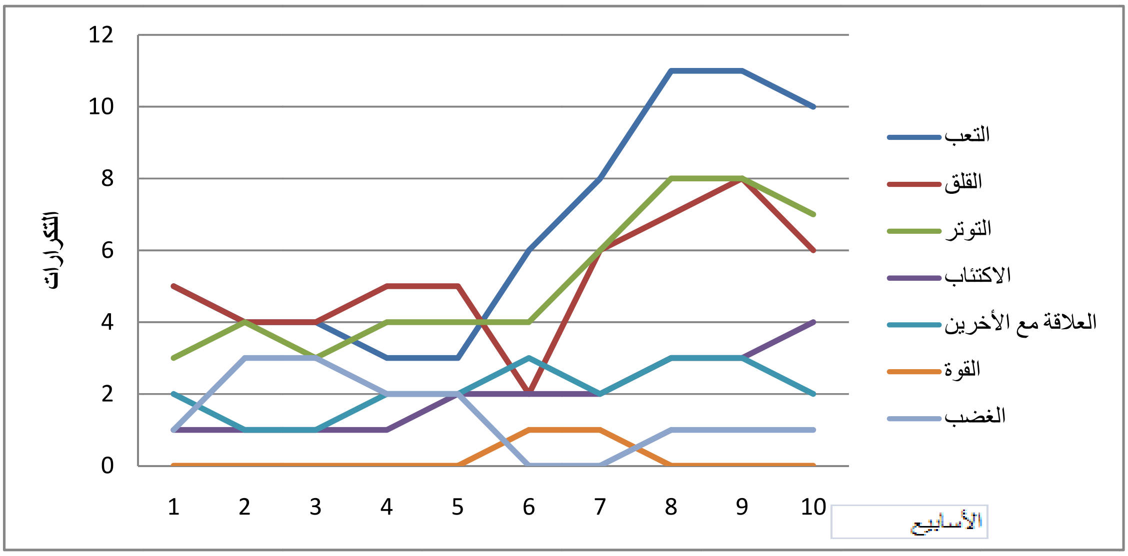
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	27.81	54	0.05	غير دال

جدول25 يمǁل نتائǁ ǁǁحصائية للرياضي 08

بۡسơ Ɣ ‡ا²ࢭ ردنا معرࢭة ࢭȒا ‡نا ǋǈǇ ࢭرࢳ دو دǕلة ơصائية بين المơاور Pǔý ǕسابيƔ ǚبصفة ࢫامة ࢫند ǋȒا الرياضيǑ.ࢭơيɁ وجدنا ǎنǋ Ǖ يوجد ࢭرࢳ ǋو دǕلة ơصائية ࢫند مستوɁ الدǕلة 0.05 و درجة الơرية 54.

ǕستنتاǓ: ࢭرǌ ان الرياضيǑ يɜرǕ ࢫليǋ التدريƔ الزائد ستة ǚساپيƔ من ࢫرȒǕ ǚساپيǓ Ǖ ǋǈǓ Ǖ يوجد ࢭرࢳ ơصائيا ǑǓ ǚجوبتǋ Ǖǚ انǋ يوجد تجانƩ و تناسۡ بين المơاوȒ.

الرياضي رǐ 9



شكل11 يوضƞ اǕجوبة بنǐ ǎلǘ كل ǚسبوǕ مǑ العشرة ǚسابيǓ حسب المحاور للرياضي رǐ 9

الرسǑ البياني السابࢳ بين لنا ǚجوبة ǋȒا الرياضيǑ ơسƔ المơاور انها ǑǕ الȒمسة ǚساپيƔ اǕوǋ ‡انߢ منȒفضة وتاريبا تسير ǑǕ نȒƥ مستويǑ بزيادǎ ǋو نقصان ‡رار واơد . و بعد ǕسبوƔ الȒامƩ و بانطǕࢳ ǕȒتبارࢫ التطبيقية ‡ان ارتفاƔ ‡بير ȒاP من ơǋ ýر التعƔ و التوتر Ǖ ǕȒ ࢳ و ǋǕ ࢫلمƕ ǋȒا المơاور ȒروتǑ ابتدا Ƈ من ǕسبوƔ الثامن و التاسƔ ơيǑ انطǕࢳ ǕȒتبارࢫ النǋرية ǋو الجدوǑ ȒǐǑ يلǑ سيǋǕر ‡ǋ ما و ما بينǋǈ اȒǋ ‡ǋ البيانǑ.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	1	7%	0	0%	2	10%	1	5%	3	6%	5	10%	5	8%	**17**
2	3	21%	0	0%	1	5%	1	5%	4	8%	4	8%	4	6%	**17**
3	3	21%	0	0%	1	5%	1	5%	3	6%	4	8%	4	6%	**16**
4	2	14%	0	0%	2	10%	1	5%	4	8%	5	10%	3	5%	**17**
5	2	14%	0	0%	2	10%	2	10%	4	8%	5	10%	3	5%	**18**
6	0	0%	1	50%	3	14%	2	10%	4	8%	2	4%	6	9%	**18**
7	0	0%	1	50%	2	10%	2	10%	6	12%	6	12%	8	12%	**25**
8	1	7%	0	0%	3	14%	3	15%	8	16%	7	13%	11	17%	**33**
9	1	7%	0	0%	3	14%	3	15%	8	16%	8	15%	11	17%	**34**
10	1	7%	0	0%	2	10%	4	20%	7	14%	6	12%	10	15%	**30**
مج	14	100%	2	100%	21	100%	20	100%	51	100%	52	100%	65	100%	المجموع

جدول26 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 9

تظهر البيانات و الجدول يوضح ان التعب بالدرجة الأولى و بتصاعد والتوتر و القلق في الدرجة الثانية كما الأخرى تمثل عند الرياضي رقم 09 كما بالنسبة للمحاور الأخرى نجد تقارب في الأجوبة بنعم حسب المحاور السبعة لاختبار الكشف عن التدريب الزائد .كما عدد مرات الاجابة بنعم في الأسابيع الأولى يبين عدد المرات 20 مرة وهو يساوي أو يفوق ما يسمح لنا الاولى حسب الاختبار للكشف عن التدريب الزائد للجمعية الفرنسية للطب الرياضي SFMS وهذا في أربعة مرات من الأربعة أسابيع الأخيرة من الدراسة كما كما الأجوبة بنعم تتراوح ما بين 25 و 34 جواب بالإيجاب و هنا يمكن ربط الحالة ببعض الأسباب التي تؤدي إلى التدريب الزائد كما ورد عند بعض المختصين الضغوط النفسية و التدريبية و المهنية و الدراسية و الشخصية للرياضي قد تفوق درجة تحمله وبالتالي الضغوط تؤدي إلى التأثير المناسب (كمال عبد الحميد 1999، ص 69). عند حساب معامل كرونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضي رقم 09

يساوٍ 0.72 و ǀŖǋ مرتفٌ Ŏ5 دراسة استطǕƵية Ü و يسمƠ لنا الاوý بان ǋنا ǁǁ تناسǈ و تجانƩ داǷǀŎ بين

المƠاور بالنسبة للرياضŎ 9.

ǗȰ نƉ ǀŖǋ Ǖ يعطŎ لنا اƠǂǄ ǄƶǏ ǀǰŖǋ النتائƝ وبالتاǁŎ نتساƇý ǋý ǀŖǋ ǋو المستوǟ ǋو السائد ƉǏ

بمعنǏ ƤƇرǕǋý ǀǰŖǋ التǂرارا ƘǗ لها دǕلة معنوية بنسبة Ūجوبة ǀŖǋ الرياضŎþ.

ان التƠليý ǕƠصائŎ المتمƛý Ŏ5 ǂǃ ƻ تربيý ǋو اǀŖ Ǐ يجبن ƵǗ ǀŖǋ التساƥý.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	30.78	72.15	كا²

جدول27 يمƙل نتائƝ اǕحصائية للرياضي 09

بƠساƔ ǂ² ƛردنا معرǈة ǀǫ انǂ ǋنا ǁǁ ǈر ǈر دو دǕلة اƠصائية بين المƠاور ƤǕý Ūالسابيý Ǖبصفة ƵامǕ

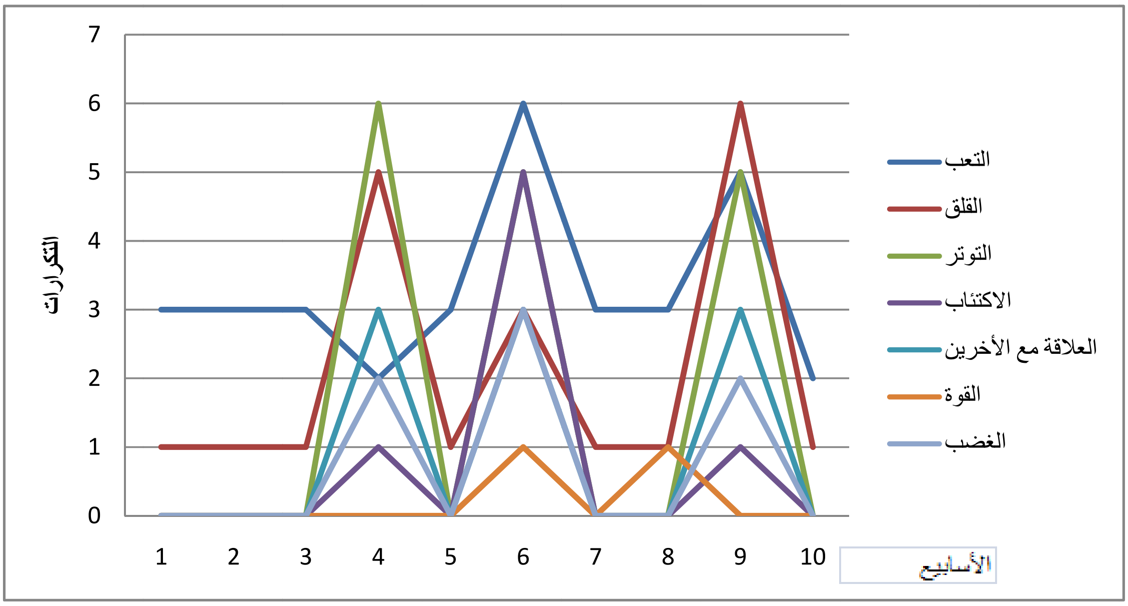
Ƶند ǀŖǋ الرياضŎ.بƠيǂ وجدنا ǈنǀ Ǖ يوجد ǈرŖ ǈو دǕلة اƠǫصائية Ƶند مستوǟ الدǕلة 0.05 و درجة

اƠلرية 54.

اǕستنتاǂ: نستخلص من الدراسات ان الرياضŎ يظهر ƵǀǀǕ التدريƔ الزائد بدرجة ǀساب من Ƶ ǀǫǂرا ǀسابيƔ Ǖ ǀǀǀǀ Ǖ يوجد ǈرǈ

اƠǫصائيا ŎŎ ǀجوبته Ǖو انه يوجد تجانƩ و تناسǈ بين مƠاورǀ.

الرياضي ر5! 10



شكل 12 يوضη الأجوبة بنع! لكل أسبوϭ مϥ العشرة أسابيϋ حسب المحاور للرياضي ر5! 10

الرسϡ البياني السابϕ يبين لنا أجوبة اللاعΏ الرياضي حسΏ المحاور انها في كل الأسابيع تتغير.إلا أسابيع الأولى لاحظنا استرار في الأجوبة بحيث نجد في كل مستوياته و ابتداء من الأسبوع الرابع يظهر أن ارتفاع محور التوتر و يليه القلق إذ تتراوح التكرارات بحيث بين الصفر و الواحد في الأسبوع الخامس.في الأسبوع السادس يظهر ارتفاع محور التعب و يليه الاكتئاب إذ تتراوح التكرارات بحيث ما بين موضح في الرسم البياني في الأسبوعين 7 و 8 .بحيث ارتفاع في الأسبوع التاسع و محور القلق و يليه كل من محور التعب و التوتر.في الأسبوع الأخير تتراوح التكرارات بحيث فيهما بين الصفر و اثنان.حسب ما لاحظ في نفس الرسم البياني سوف يكون هنا استخدام للتدريب الزائد و الجدول التالي سوف يجيبنا على ذلك .

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**4**
2	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**4**
3	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**4**
4	2	29%	0	0%	3	33%	1	14%	6	38%	5	24%	2	6%	**19**
5	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**4**
6	3	43%	1	50%	3	33%	5	71%	5	31%	3	14%	6	18%	**26**
7	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**4**
8	0	0%	1	50%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	3	9%	**5**
9	2	29%	0	0%	3	33%	1	14%	5	31%	6	29%	5	15%	**22**
10	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	2	6%	**3**
مج	7	100%	2	100%	9	100%	7	100%	16	100%	21	100%	33	100%	المجموع

جدول 28 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 10

ǇŗǜƬǻ البياناŘ و الجدوǚ يوضƑان ان االǄ و االǄ Ƙ5 اǓسبوƳ الرابǞ ƘƸƘ التعƳ و اǓƬتئاƳ Ƙ5 اǓسبوƳ السادƩ ƘƸƘ االǄ ǁالتعƳ و التوتر Ƙ5 اǓسبوƳ Ƙ5 اǓسبوƳ التاسǞ ǋما اǓƬƸر تماǚ Ʀند الرياضƘ رƘƍ 10 ǋما بالنسبة للمƑاور اǓƤƸرă نجد ƨالرƳ Ƙ5 اǓجوبة بنعƘ مƑسƳ المƑاور السبعة لاǓƤƸتبار الƬƸ Ʀن التدريƳ الزائد .ǋما Ʀدد مراK ǋين وجدنا Ʀدد اǓجوبة بنعƘ تساوǐ ǋو تفوǄ 20 مرا ǀǋ ما يسمƑ لنا االوǚ مƑسƳ اǓƤƸتبار لاƬƸ Ʀن التدريƳ الزائد للƬƸرƨة الفرنسية للطƳ الرياضSFMSƘ ǋو مرتين اǓسبوƳ السادƩ و اǓسبوƳ التاسǞ نو ƬانK اǓجوبة ƦƱǐ الترتيƳ 26 و 22 جواƳ باǓيجابƘ ǁƬان ǋنا اا انǀǋ ارƘ5 اǓسبوƳ الرابǞ Ƴ 19 ǋجوبة.يمƬن ارجاǀǋ Ƴ االǐ "طاƟلƘ5 ǋ ƘسلوƳ الƑيا للفرد ƬعدƘ انتǀƘ الƑيا اليومية و نوƘ ǋƬ ƈير Ǝ ƬƘ5 ǋو Ʀد ƘتنƑيƘ الوK Ɖ ƑرƑ ("ابراƸيƘ سالƘ السƬار وƏرونǀ1998 ƘƸ f (156.Ʀند مƑسƳ معامǚ ƬرونباƗ الفا cronbach alpha Ʀند الرياضƘ رƘƍ 10 يساوǐ 0.91 و ǀǋ مرتفǞ جدا Ƙ5 دراسة استطƦƍية ǁو يسمƑ لنا االوǚ بان ǋنا اا تناسǄ و تجانƩ داƤƸلƘ بين المƑاور بالنسبة للرياضƘ 10.

ǐ ǅ السائد ǒǈ المستوă ǒǈ ǀǈ ǉǈ ǉǇ نتساǃ Ǒǌوبالتال ǈئاǍالنت ǀǈ ǐǀǒ Ǳǧǋا لنا يعطǑ Ǖ ǀǈ ǋǅ ǕǬ
بمعنǐ ǈǈǗǊرǈ التكرار لها دǗلة معنوية بنسبة Ǘجوبة ǀǈ الرياضǑǏ
ان التǋǗǃ ǑǑǍǋǗǊ المتم ǉǉ Ǒǃ ǧǂ تربǉ ǒǈ ǐǀǋ يجب ǋǒ ǀǈ التساǉǓ.

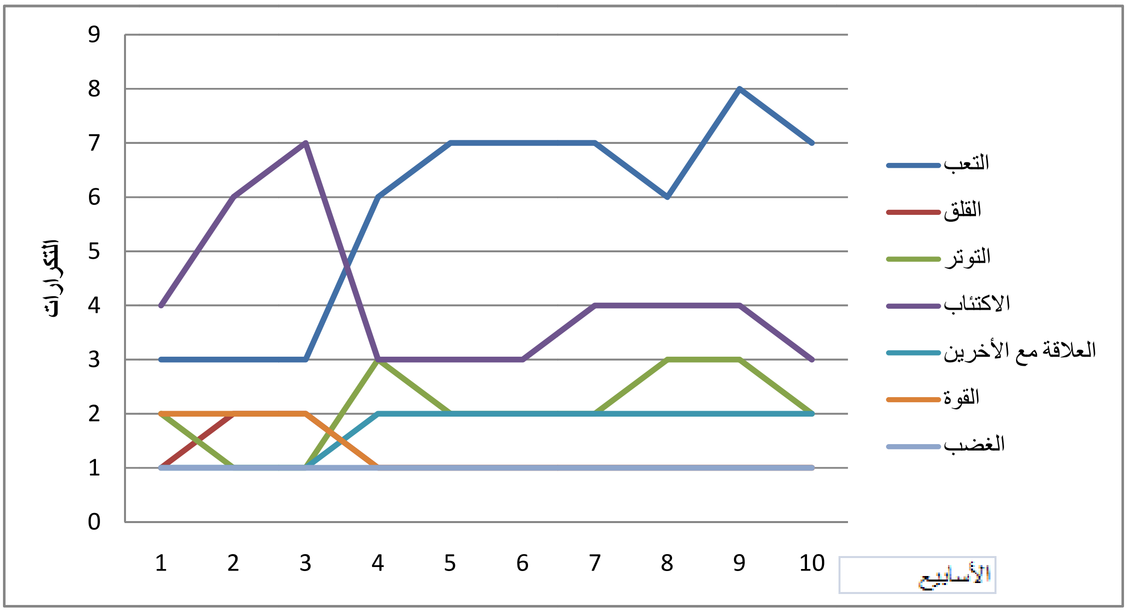
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	49.66	54	0.05	غير دال

جدول 29 يمǋǈ نتائج الǗحصائية للرياضي 10

بمǋاǉ ǧǂ ردنا ǅ ^{2} كǀǉ معرǈة ǀǈǈ ǀǀ ǈرǈ دو دǗلة ǋǋصائية بين المحاور ǉǈǈ ǉǈǈǈǗ بصفةǕ ǒǈǐǈ عند ǀǈ الرياضǑ.ǋǀǉ ǈǈǋوجدنا Ǖ يوجد ǈرǈ ǒǀ دǗلة ǋǋصائية عند مستوى ǐ الدǗلة 0.05 و درجة الحرية 54.

ǈǗستنتاǂ: ǈǋرǅ ان الرياضǑ Ǖهر ǈǈǈǀ التدريǉ الزائد ǈمسبوǈǈ من ǈǈǀǈ ǈǈǉǈǈǈǈ Ǖ ǈǈǈǈǈ يوجد ǈرǈ ǋǈصائيا ǉǈ ǈǈǈوجǈ ǈǉ ǈǈ يوجد تجانǈ و تناسǈ بين مǋاورǈǈ.

الرياضي رǈǈ 11



شكل 13 يوضǈ الǗجوبة بنعǈ ǈǈǈǈ كل أسبوǈ ǈǈǈ العشرة أسابيǈ حسب المحاور للرياضي رǈǈ 11

الرسǅ البيانǠ السابƀ يبن لنا Ƌجوبة ƪƞǆ الرياضǠ ƴسƠ المƠاور انها Ǘƺ ارتفاƴ ƷنƎ مƠور الƻتئاƴ و لƺ تƨ ƴسبوƴ الƙالƙ ǅƆ تنا ƪ و تستار ابتداƇ من الƨسبوƴ الرابƴ اين يبدƋ تصاƷد مƠور التعƴ و الƨستارار Ǘƺ مستوƑ ƷاǅƷ ƹ ƷƎ المƠاور اƥƪرƑ.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	1	10%	2	15%	1	6%	4	10%	2	10%	1	8%	3	5%	**14**
2	1	10%	2	15%	1	6%	6	15%	1	5%	2	17%	3	5%	**16**
3	1	10%	2	15%	1	6%	7	17%	1	5%	2	17%	3	5%	**17**
4	1	10%	1	8%	2	12%	3	7%	3	14%	1	8%	6	11%	**17**
5	1	10%	1	8%	2	12%	3	7%	2	10%	1	8%	7	12%	**17**
6	1	10%	1	8%	2	12%	3	7%	2	10%	1	8%	7	12%	**17**
7	1	10%	1	8%	2	12%	4	10%	2	10%	1	8%	7	12%	**18**
8	1	10%	1	8%	2	12%	4	10%	3	14%	1	8%	6	11%	**18**
9	1	10%	1	8%	2	12%	4	10%	3	14%	1	8%	8	14%	**20**
10	1	10%	1	8%	2	12%	3	7%	2	10%	1	8%	7	12%	**17**
مج	10	100%	13	100%	17	100%	41	100%	21	100%	12	100%	57	100%	**المجموع**

جدول 30 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 11

اƪƳ البياني و الجدول يوضحان ان الƻتئاƴ Ǘƺ الƨسابيƴ الƙƙة الƨولǐ انطلƽا من الƨسبوƴ الرابƴ التعƴ ƺان الƻƸر تمƙيǄ ƷنƎ الرياضي رقم 11 اما بالنسبة للمƠاور اƥƪرƑ نجد تƨارƴ Ǘƺ الƨجوبة بنعم ƴسƠ المƠاور السبعة لƪƥتبار الƷƼ ƷƎن التدريƴ الزائد. اما ƷƎد مراƀ اين وجدنا ƷƎد الƨجوبة بنعم تساوي او تفوƀ 20 مرا ƪƞǆ ما يسمƠ لنا الاوǅ ƴسƠ الƪƥتبار الƷƼ ƷƎن التدريƴ الزائد للاƸƳرة الفرنسية للطƴ الرياضي SFMS و مرا واƠدا Ǘƺ الƨسبوƴ التاسƴ بعƳرين ايجابيا . ƷنƎ ƴساƠ معامǅ ƺرونباƢ الفا cronbach alpha ƷنƎ الرياضي رقم 11 يساوي 0.75 و ƪƞǆ مرتفƴ Ǘƺ دراسة استطƷƜية او يسمƠ لنا الاوǅ بان ƪƞǆا تناسƀ و تجانƩ داƪǂي بين المƠاور بالنسبة للرياضي 11.

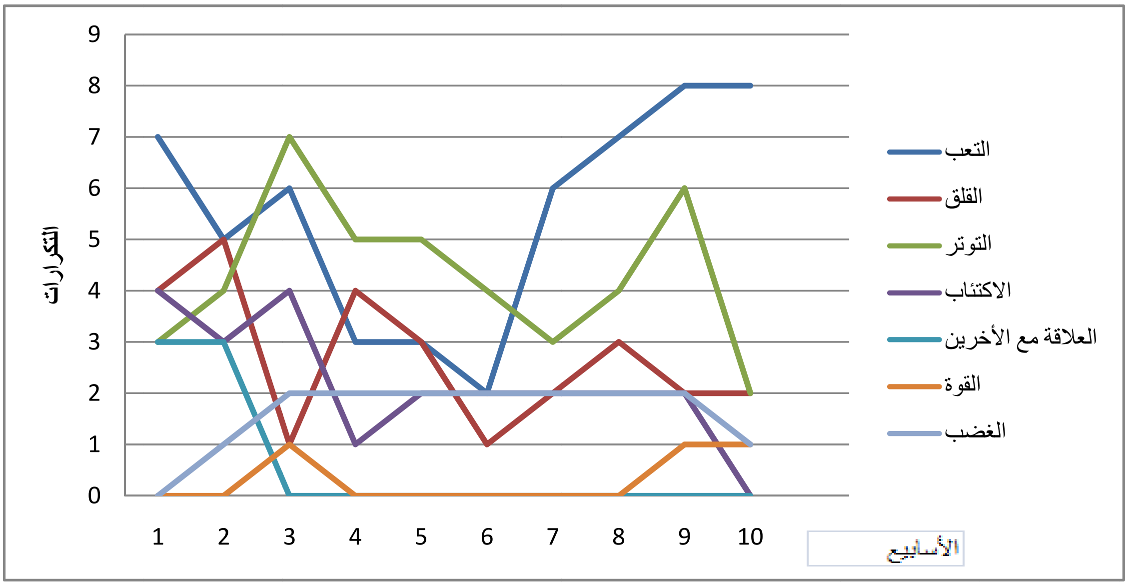
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	15.84	72.15	كا²

جدول 31 يمƙل نتائƝ اƗحصائية للرياضي 11

تساƯƳ ²اƬ ŕردنا معرƩة ƯƬƗ ƯŶان ţرƩ دو دƅلة اƟصائية بين المƟاور ƼƸƹ اƅسابيƴ ƅبصفة ŷامة ŷند ƯƬŶ الرياضƓ.ƳƟيƐ وجدنا ƗƬƉ ƅ يوجد ţرƩ وƤ دƅلة اƟصائية ŷند مستوى الدƅلة 0.05 و درجة الƟرية 54.

اƗستنتاƐ: رƜƱ ان الرياضƓ يƴاƱ ŷƬيƌ التدريƹ الزائد اسبوƳ من ƔƧ ŷ اƅسابيƴ ƅ ƯƬƌƹ ƅ يوجد ţرƩ اƟصائيا ƓƱ اƅجوبتƬƉ Ƽƌ ƓƬƉ يوجد تجانƩ و تناسƩ بين المƟاور.

الرياضي رƩ! 12



شكل 14 يوضƟ اƗجوبة بنعƓƬ! ƯƬƉ كل أسبوƳ مƓƧ العشرة أسابيƙ حسب المحاور للرياضي رƩ! 12

ƊƃƱſƒ البيانƠ السابƾ يبين لنا ƋƅجوبƑ ƗƘNj الرياضƠ ƴƆƗ ƔƆ الƈƴاور انها ابتداƇ من الƀسبوƹ اƕوƂ للدراسة مترƑƑبة ƔƆ ƏيƆ ƏƊƑƊ ƗƈƗ ƏƊƾ ƏƗƗ ƘƗƗƊ بين الƈƴاور ƵƄ الƀƄƑƀƅƇ الƀسابيƴ الƀوƂƃ ƗƊƔƆ ƏيƆ ƇƂ من ƈƴاور التعƔ ƋƅƊ والتوتر تصعد و تنزƂ ƗƐƇ ƗƤƤƗƗƤ ƔƤƕƇ ƏƈƔƆƏ الدراسة و ƏƊƗƕƏƊƾ ƗƐƇ ƏƊƐƇƏƊƗ ƗƤƤƋƏƊƬ ƇƑƇ ƕƨƏƊƾ ƤƐƤƐ ƤƇƔƏƋƕ ƴƔ و بدرجة ƴƔƅƃ الزائد ƴƂƄƏƊƾ ƴƑƄƔ ƔƂƏƊƾ ƈƇƔƘNj ƤƇ من النوƹ ƗƘNj ان ƂƉƄƄƇ يمƇننا الزائد ƴƂƔƏƍ اƄƕƄƆ ƤƇ ƴƇƗƊƏ الزائد ƐƁƗ ƔƑ .و بتƔƆيƂƃ ƋƅجوبƑ اƈƔƕتبار ƤƇ ƔƇ ƗƗƕƊƏ ƈƏƊƗƊ ƗƘNj النوƹ من التدريƴ الزائد بسبƴ التƈƴفيز العاƠƄ (اƄƏƇ العاƠƄ) الناتƑ ƋƗ ينتƑ" Basedow Ơƌيد العمليƌƄ اƕنفعالية ƃ وƇƏ استعير ƗƘNj المصطƇƅƠ من مرƭ (Basedow) ƔƆ ƤيƆ يتميز ƗƘNj المرƭ بزيادا معدƂ اƕيƭ وتسارƹ معدƂ ضربƌƄ اƃƃƃ ƴƓ و التعرƾ واƉƐƕƭ اƃƃƃ ƾ وسرƉƐ الƏضƴ واƕضطراƴ النفسƠ واƕستياƇ

. (Weineck.J,1997,pp490-491)

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	0	0%	0	0%	3	50%	4	18%	3	7%	4	15%	7	13%	**21**
2	1	6%	0	0%	3	50%	3	14%	4	9%	5	19%	5	9%	**21**
3	2	13%	1	33%	0	0%	4	18%	7	16%	1	4%	6	11%	**21**
4	2	13%	0	0%	0	0%	1	5%	5	12%	4	15%	3	5%	**15**
5	2	13%	0	0%	0	0%	2	9%	5	12%	3	11%	3	5%	**15**
6	2	13%	0	0%	0	0%	2	9%	4	9%	1	4%	2	4%	**11**
7	2	13%	0	0%	0	0%	2	9%	3	7%	2	7%	6	11%	**15**
8	2	13%	0	0%	0	0%	2	9%	4	9%	3	11%	7	13%	**18**
9	2	13%	1	33%	0	0%	2	9%	6	14%	2	7%	8	15%	**21**
10	1	6%	1	33%	0	0%	0	0%	2	5%	2	7%	8	15%	**14**
مج	16	100%	3	100%	6	100%	22	100%	43	100%	27	100%	55	100%	**المجموع**

جدول 32 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 12

اƄƤƴ البيانƠ و الجدوƂ يوضƈان ان التوتر 16%ƃƃƃƾ19% و التعƴ13% ƗƊ الƀسابيƴ اƕولƏ ƏƗNj اƕƤƪر تمƏيƂ باƍƕ نسبية ƈالية ƴƆƗ المƈƴور المدروƩ ƏƊƗƙ باƏ التعƴ15% وƇƏƗƈ ƗƊ الƀسابيƴ اƕربعة

ƤŰيرا Ǌو Ůǂƛر تمƴŷ ƺند الرياضǑ رǅƿ 12 Ƒما بالنسبة للمƠاور الƤŮرĂ نجد ةاالر Ɣ ǑƼ الŮجوبة بنعǅ
Ơسƍ المƠاور السبعة لŮƤتبار الƍ ƻǂ ƺن التدريƔ الزائد .Ƒما ƺدد مرا ƘƑين وجدنا ƺدد الŮجوبة بنعǅ
تساوƒ Ƒو تفوƾ 20 مرا ǋǆ ما يسمƠ لنا االوƴ Ơسƍ الŮƤتبار للƍ ƻǂ ƺن التدريƔ الزائد للƁرǂة
الفرنسية للطƔ الرياضǑSFMS Ǌو Ƒربة مرا Ƙ ǑƼƺ ƛƓƛة Ƒساسية الŮولƓ ǅƿƺ ǑƼ الŮسبوƹ التاسƔ .ǑƼ ƴǂ
مرا ƺدد الŮجوبة بنعǅ ƍان 21. ƺند Ơساب معامƴ ǂرونباƺ ƹ الفا cronbach alpha ƺند الرياضǑ رǅƿ
12 يساوƒ 0.08 ǋǆ ƺير مابوƴ Ƒ ƒ لي ǊǆƖااا تناسƾ Ƒو تجانƖ داŮƤǑ بين المƠاور .ǂون Ƒننا استƤدامنا
ǂرونباƹ الفا Ƒ ǂدراسة استطƜŮية يمǂن لنا االياǅ بتصفية ƙ بƠيƍ ƺ ǂند ƍƼƠ مƠور التوتر و الƸضƔ يصبƠ
يساوƒ 0.49 و ǋǆ مابوƴ ǑƼ دراسة استطƜŮية ƙو يسمƠ لنا االوƴ بان ǊǆƖاا تناسƾ و تجانƖ داŮƤǑ بين
المƠاور بالنسبة للرياضǑ 12.

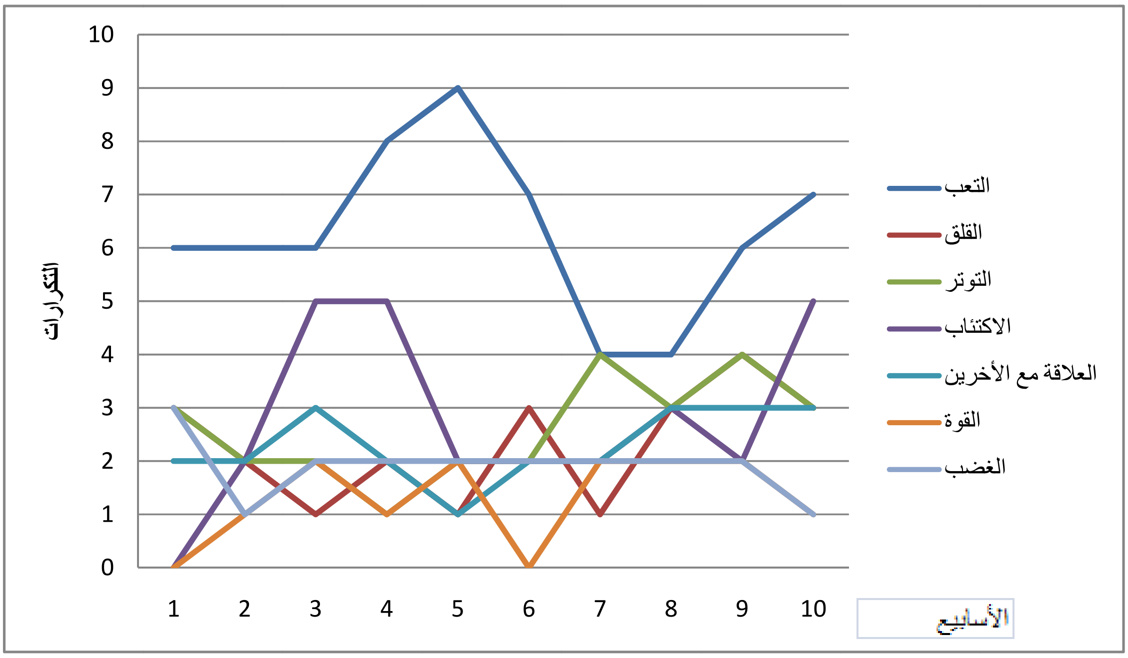
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	48.59	54	0.05	غير دال

جدول 33 يمƙل نتائج الŮحصائية للرياضي 12

بƠساƔ ǂا² Ƒردنا معرƼة ǋƿ ǂان ǊǆƖاا Ƽرƾ دو دŮلة Ơصائية بين المƠاور الƤƜŮ السابيƔ ƙبصفة ƺامة
ƺند ǋǆ الرياضǑ.بƠيƑ ǂ وجدنا ƑǊǆ Ů يوجد Ƽرƾ وƼ دŮلة ƠƼصائية ƺند مستوƒ الدŮلة 0.05 و درجة
الƠرية 54.

الŮستنتاƑ :ǂرجƠ ان الرياضǑ لهر ƺǊǆليƔ التدريƔ الزائد Ƒربعة Ƒسابيƴ من ƺƁرا Ƒسابيƴ ƙ ƺǊǆƼƾ Ů يوجد Ƽرƾ
ƠƼصائيا ǑƼ Ƒجوبتǋǆ ƙو انǊǆ يوجد تجانƖ و تناسƾ بين مƠاورǋا.

الرياضي ر!ة13



شكل15 يوضح الأجوبة بنء! كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي ر!ة 13

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة الرياضي على المحاور انها في الأسابيع الأولى تتصاعد في التكرارات خاصة عند محور التعب والاكتئاب و بنسبة أقل القلق و العلاقة مع الآخرين أما المحاور الأخرى نراها تصعد و تنزل من أسبوع إلى آخر لتستمر بالتناقص. وهذا التغيير راجع إلى " عدم وجود جدول لمشاركات الرياضي في المنافسات و نقص في التدريب وفي المنافسة والى المنافسات التي يعيشها الرياضي (مقابلة مع المدرب 03-12-2008). و الجدول التالي يبين لنا ان الرياضي عانى من حالة التدريب الزائد.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	3	13%	0	0%	2	9%	0	0%	3	12%	3	13%	6	10%	**17**
2	1	5%	1	8%	2	9%	2	7%	2	8%	2	9%	6	10%	**16**
3	2	11%	2	15%	3	13%	5	18%	2	8%	1	4%	6	10%	**21**
4	2	11%	1	8%	2	9%	5	18%	1	4%	2	9%	8	13%	**21**
5	2	11%	2	15%	1	4%	2	7%	2	8%	1	4%	9	14%	**19**
6	2	11%	0	0%	2	9%	2	7%	2	8%	3	13%	7	11%	**18**
7	2	11%	2	15%	2	9%	2	7%	4	15%	1	4%	4	6%	**17**
8	2	11%	2	15%	3	13%	3	11%	3	12%	3	13%	4	6%	**20**
9	2	11%	2	15%	3	13%	2	7%	4	15%	4	17%	6	10%	**23**
10	1	5%	1	8%	3	13%	5	18%	3	12%	3	13%	7	11%	**23**
مج	19	100%	13	100%	23	100%	28	100%	26	100%	23	100%	63	10%	المجموع

جدول34 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 13

ﻣﻦ ﺧﻼﻝ البيانات و الجدول يوضحان ان التعب14% وهي نسبة كبيرا بالنسبة للمحور في الدرجة الاولى و الاكتئاب18% وهي نسبة كبيرا بالنسبة للمحور في الدرجة الثانية اما الاختبار تمثل عند الرياضي رقم 13 اما بالنسبة للمحاور الاخرى نجد تقارب في الاجوبة بنعم حسب المحاور السبعة لاختبار الحد من التدريب الزائد حيث نجد اضعف نسبة نجدها في محور القوة التي في بعض الاحيان معدومة اي ان الرياضي ليس له من خلال الناحية .اما عدد مرات اين وجدنا عدد الاجوبة بنعم تساوي او تفوق 20 مرا وهي ما يسمح لنا القول حسب اختبار الحد من التدريب الزائد للجمعية الفرنسية للطب الرياضي SFMSوهي خمسة مرات في الاسبوع الثالث و الثالث عشر الاسبوع الثامن و التاسع و العاشر حيث ان عدد الاجوبة بنعم كانت لا تتجاوز 23. عند حساب معامل كرونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضي رقم 13 يساوي 0.31 وهي غير مقبول اي ليس له اتساق و تجانس داخلي بين المحاور .كون اننا استخدمنا كرونباخ الفا كدراسة استطلاعية يمكن لنا القيام بتصفية في حيث عند حذف محور الاكتئاب والتعب يصبح يساوي 0.55 و هي مقبول في دراسة استطلاعية و يسمح لنا القول بان هناك اتساق و تجانس داخلي بين المحاور بالنسبة للرياضي 13.

ǚ ǹǛ Ǖ Ǜ لنا Ǳ ǘǿ ǊǗ ǚǚ النتائ Ǚ وبالتال ǵ نستن ǚ Ǜ ǚ و Ǜ المستوǌ و Ǜ السائد ǏǕ
بمعنǏ ǡǢ ǛǛ ǚǚ التǓرار ǘ لها دالǛة معنوية بنسبة ǚ لجوبة ǚ الرياضǗ
ان التǘ ǚ ǚصائǗ المتǐ ǘǵ ǚ تريب Ǜ و ǚǛ يجب ǚǝ ǚ ǚ التسا ǞǴ.

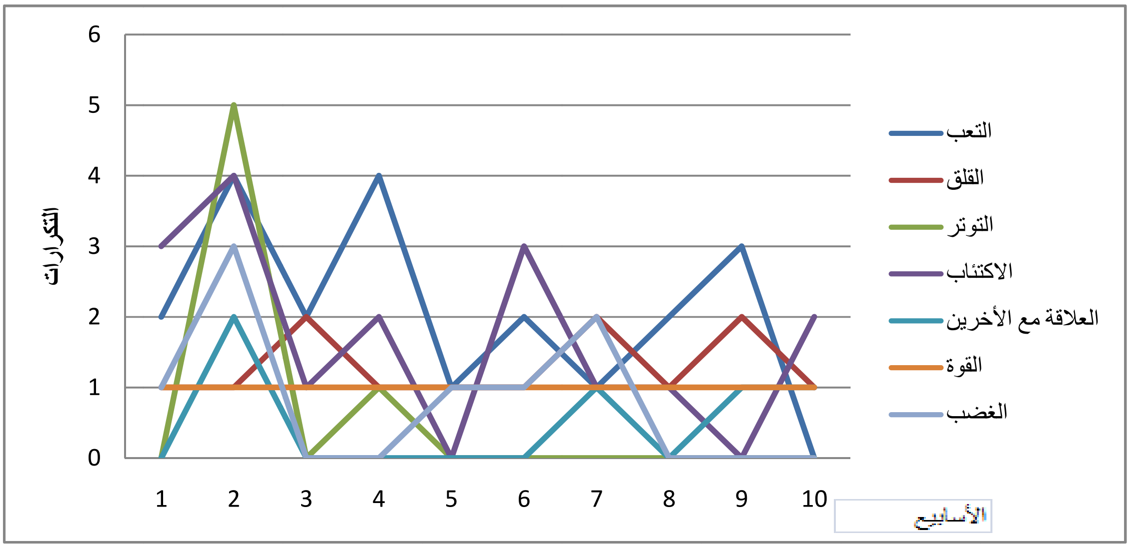
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا^2 المحسوب	كا^2 الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	25.62	72.15	كا^2

جدول 35 يمثل نتائج الإحصائية للرياضي 13

ǘ ǙسǞ ǚ^2 اردنا معرفة ǚ ǚ ǚǛǛ ǚǚ ǚ دو دلالة ǘصائية بين المǘاور ǝǞ ǚ الأسابيع بصفة عامة عند ǚǛ الرياضǗ.ǘ ǚǞ ǚ وجدنا ǚǛǛ ǚ يوجد ǚǛ ǚ دلالة ǘصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 54.

الاستنتاج: ǚǟ ان الرياضǗ ǚǛ ǚǛǛ التدريب الزائد ǘمسة أسابيع من ǚǛǛ أسابيع ǚ ǛǛǛ ǚ يوجد ǚǛ ǚ صائيا ǘǵ ǚ لجوبة ǚ او ǚǛ يوجد تجانس و تناسق بين المǘاور.

الرياضي رقم 14



شكل 16 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 14

الرسم البياني السابق يبين لنا الأجوبة الرياضي حسب المحاور انها الأسابيع الأولى ... محور ... الاسبوع الثاني ... من الاسبوع ابتداء ... نجدها منعدمة ... التوتر في الميدان الرياضي يفسرها ... حسن حسين "التوتر حالة يكون عليها الرياضي بسبب ... التوتر نتيجة تنبيه ... او تعبير ... و تضع الاستجابة .و ... انها حالة يكون عليها الرياضي بسبب ... التوازن نتيجة تنبيه ... او تغيير ... (حسن حسين 2009 ... 306).و ... بصفة عامة ... ياوي ... بروان ان "التوتر نتيجة حتمية ... عميقة ... مستويات الطاقة ... وانه ... من اسباب التوتر الجسمانية و النفسية بتوازن الجسم و العالم مسببة استجابة توتر ... و تعمل استجابة التوتر ... الجسم ... ان التوتر المزمن ضار و يسبب بداية مرض ما(... بروان ... 2003 ... 285). ... الرسم البياني ... المحاور ... ابتداء من الاسبوع ... نتائج ... توضح ... .

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	1	13%	1	10%	0	0%	3	18%	0	0%	1	8%	2	10%	8
2	3	38%	1	10%	2	40%	4	24%	5	83%	1	8%	4	19%	20
3	0	0%	1	10%	0	0%	1	6%	0	0%	2	15%	2	10%	6
4	0	0%	1	10%	0	0%	2	12%	1	17%	1	8%	4	19%	9
5	1	13%	1	10%	0	0%	0	0%	0	0%	1	8%	1	5%	4
6	1	13%	1	10%	0	0%	3	18%	0	0%	1	8%	2	10%	8
7	2	25%	1	10%	1	20%	1	6%	0	0%	2	15%	1	5%	8
8	0	0%	1	10%	0	0%	1	6%	0	0%	1	8%	2	10%	5
9	0	0%	1	10%	1	20%	0	0%	0	0%	2	15%	3	14%	7
10	0	0%	1	10%	1	20%	2	12%	0	0%	1	8%	0	0%	5
مج	8	100%	10	100%	5	100%	17	100%	6	100%	13	100%	21	100%	المجموع

جدول36 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 14

ƴ‡ƮƜ البيانŎ و الجدوƴ يوضƠان ان التوتر بنسبة 83% ŎǸ ǂبر نسبة سجلƙ ƕو يليǈ التعƳ Ŏ5 الدرجة الƜانية ƴ19% ‡بيرا بالنسبة للمƠور ƕما الƀ‡ƛر تمƛƴ ƨند الرياضŎ رǆǇ 14 Ŏ5 الƀسابيƴ الƀوǍ من الدراسة ǃما بالنسبة للمƠور الƤƀرă نجد ƗاƳ Ŏ5 الƀجوبة بنعǆ ƠسƳ المƠاور السبعة لƤƀتبار ƜƮ‡ƨ ƨن التدريƳ الزائد ǃƕما نسبة المستارا 10%نجدǇƕ Ŏ5 ƗاƗ و ǃƤƺƯ نسبة نجدǇƕ ‡ƦƗƗ Ŏ5 التوتر و ƦƗƗ Ŏ5 الستة ǃسابيƴ الƤƀيرا ƴ00%.ǃما ƨدد مراƙ ǃين وجدنا ƨدد الƀجوبة بنعǆ تساوƓ ǃو تفوƽ 20 مرا ǈƦǇ ما يسمƠ لنا الƗوƴ بان ƳسƠ الƤƀتبار لƛ‡ƮƜ ƨن التدريƳ الزائد للƮ‡ƨة الفرنسية للطƳ الرياضSFMSŎ ǇƗ مرا واƠدا ƘسبوƳ الƀ ŎƜƘ Ŏ5 20ƴ جواƳ بنعǆ. ƨند ƠسƳ معامƴ ‡رونبا ǃƣ الفا cronbach alpha ƨند الرياضŎ رǆǇ 14 يساوƓ 0.73 و ǇƦǇ مرتفƴ Ŏ5 دراسة استطƟƨية ƕو يسمƠ لنا الƗوƴ بان ǈǇاƗ تناسƽ و تجانƩ داƤƘŎ بين المƠاور بالنسبة للرياضŎ 14.

ǃƓ ǇƗو السائد ǇƗو المستوă ǇƗ ǇƦǇ ƴǇ ƴƇنتسا Ŏƨالتالو Ɲالنتائ ǇƦǇ ƓƗƨ ǆ‡ƠƗ لنا Ŏيعط Ɓ ǇƦǇ نƏ Ɓǆ بمعنƓ ƢƮرƁǇƴ ǇƦǇ الت‡رارا ƙلها دƁلة معنوية بنسبة ƀجوبة ǇƦǇ الرياضŎƥ ان التƠليƴ الƗƠصائŎ المتمƛƴ Ŏ5 ‡ƨا ترب يƳ ǇƗو ƦƓ يجبن ƨن ǇƦǇ التساƊƴ.

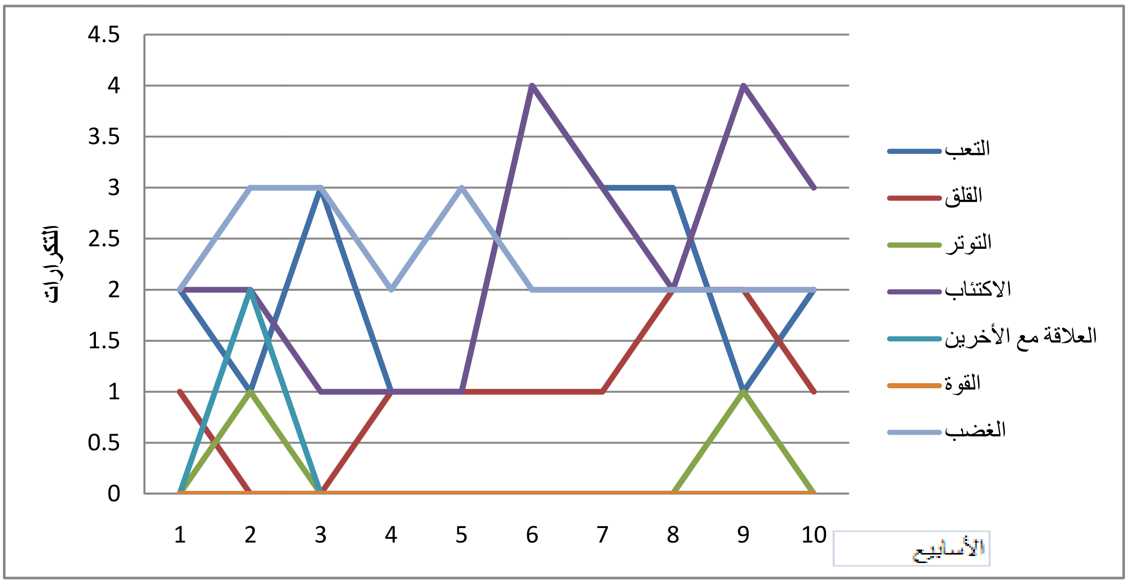
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	40.59	72.15	كا²

جدول 37 يمƛل نتائƝ الƗƠصائية للرياضي 14

ƠسƳ ƣا2 ƃاردنا معرƺة ƦƗ ǇƗان ǈǇاƗ ƺرƽ دو دƁلة اƗصائية بين المƠاور ƤƀƓ الƀسابيƴ ƕبصفة ƨامة ƨند ǇƦǇ الرياضŎ.بƗيƣ وجدنا ǃǈƕ Ɓ يوجد ƺرƽ ƦƗو دƁلة ƗƠصائية ƨند مستوƓ الدƁلة 0.05 و درجة الƠرية 54.

الƀستنتاƜ: رجƨ ǆان الرياضŎ ƕهر ƨليǈ التدريƳ الزائد ǃسبوƳ واƠد من ƨƮرا ǃسابيƴ ƕ ǈƕƴƗ Ɓ يوجد ƺرƽ ƗƠصائيا Ŏ5 ǃجوبتǈ ƕو انǈ يوجد تجانƩ و تناسƽ بين مƠاورƮ.

الرياضي ر! 15



شكل 17 يوضح الأجوبة بنعم لكل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي ر! 15

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة الرياضي على المحاور انها في الأسابيع الأولى كانت تميل الى الضجر و التعب مع تمييز و في تزايد ملحوظ بالنسبة للتعب. في الدرجة الثانية الاكتئاب ابتداء من الأسبوع الخامس يتصاعد التعب و الاكتئاب و الاكتئاب يتميز بأنه من أبرز الأعراض التي تنتج عن التدريب الزائد من خلال تأثيره على الجانب البدني والوظيفي المصاحبة له التباطؤ في الأداء الرياضي... أما حسب نموذج عن Skinner فتأتي عن الاكتئاب نتيجة لانطفاء ناتجة عن حرمان كبير من التعزيزات الاجتماعية الإيجابية مما يترتب عنه فقدان المعلومات من السلوك الإيجابية و بالتالي تعزيز وضعية العزلة و انعدام التدعيمات الاكتئابية مما يساعد على استمرارها(قيمة نموذج 1998 ص 178)..بالنسبة للمحاور الأخرى ليست منحنياتها ملفتة للنظر حيث عدد تكراراتها تتراوح بين الصفر في محور القلق والتوتر كأقصى حد بالنسبة للقلق.

الاسابيع	الغضب		القوة		العلاقة مع الأخرين		الاكتئاب		التوتر		القلق		التعب		المجموع
1	2	9%	0	0%	0	0%	2	9%	0	0%	1	10%	2	10%	**7**
2	3	13%	0	0%	2	100%	2	9%	1	50%	0	0%	1	5%	**9**
3	3	13%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%	3	14%	**7**
4	2	9%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1	10%	1	5%	**5**
5	3	13%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1	10%	1	5%	**6**
6	2	9%	0	0%	0	0%	4	17%	0	0%	1	10%	4	19%	**11**
7	2	9%	0	0%	0	0%	3	13%	0	0%	1	10%	3	14%	**9**
8	2	9%	0	0%	0	0%	2	9%	0	0%	2	20%	3	14%	**9**
9	2	9%	0	0%	0	0%	4	17%	1	50%	2	20%	1	5%	**10**
10	2	9%	0	0%	0	0%	3	13%	0	0%	1	10%	2	10%	**8**
مج	23	100%	0	0%	2	100%	23	100%	2	100%	10	100%	21	100%	**المجموع**

جدول38 يوضح الأجوبة بنعم خلال كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 15

تدل البيانات و الجدول يوضحان ان الغضب 19% من الأسابيع الأولى تليها الاكتئاب 17% نسبة عالية بالنسبة لهذين المحورين. من الأسابيع الخمسة الأخيرة الغضب و الاكتئاب كما الأخير تمثل عند الرياضي رقم 15 اما بالنسبة للمحاور الأخرى نجد تقارب من الأجوبة بنعم حسب المحاور السبعة لاختبار الاحساس عن التدريب الزائد. كما عدد مرات أين وجدنا عدد الأجوبة بنعم تساوي أو تفوق 20 مرة كما يسمح لنا القول حسب الاختبار للاحساس عن التدريب الزائد للطريقة الفرنسية للطب الرياضي SFMS يعاني من تدريب زائد لهذا الرياضي طيلة فترة الدراسة. عند حساب معامل ترونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضي رقم 15 يساوي 0.02 كما هو غير مقبول اي ليس هناك تناسق و تجانس داخلي بين المحاور. لكننا استخدمنا لترونباخ الفا كدراسة استطلاعية يمكن لنا الإبقاء بتصفية أي بند من محور عند حساب الغضب و التعب يصبح يساوي 0.51 و هذا مقبول في دراسة استطلاعية أو يسمح لنا القول بان هناك تناسق و تجانس داخلي بين المحاور بالنسبة للرياضي 15.

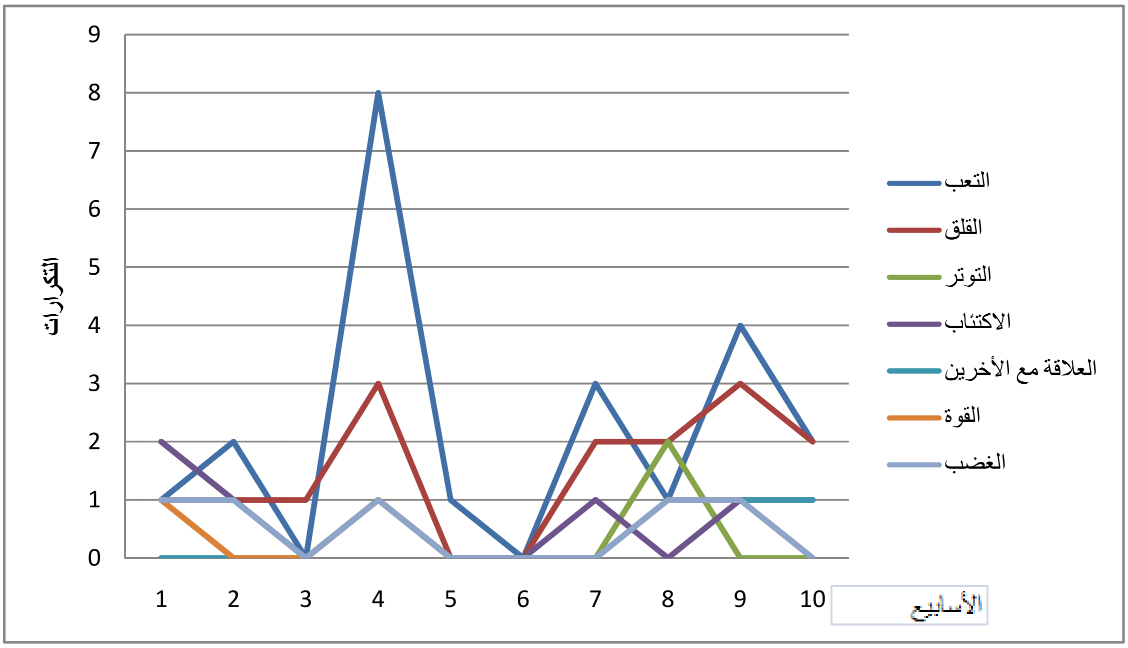
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	54	43.86	72.15	كا²

جدول39 يمثل نتائج الاحصائية للرياضي 15

يمثل كا² اردنا معرفة فرق دو دلالة احصائية بين المحاور في الاسابيع بصفة عامة عند الرياضي.ومنه وجدنا انه لا يوجد فرق دو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 54.

الاستنتاج: نستنتج ان الرياضي لم يظهر عليه التدريب الزائد في اسابيع الدراسة لانه لا يوجد فرق دو دلالة احصائية و انه يوجد تجانس و تناسق بين المحاور.

الرياضي رقم 16



شكل 18 يوضح الاجوبة بنعم في كل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 16

الرسم البيانى السابق يبين لنا اجوبة الرياضى حسب المحاور انها فى الاسابيع الاولى من نياتها متقاربة جدا فى الاسبوع الرابع ارتفاع كبير فى من التعب و بدرجة اقل عند محور القلق ثم انخفاض فى المنحنيات الى الصفر فى الاسبوع السادس. ثم يعود الارتفاع تدريجيا بالنسبة لمنحنى التعب و القلق و بدرجة اقل التوتر

المجموع	التعب		القلق		التوتر		الاكتئاب		العلاقة مع الأخرين		القوة		الغضب		الاسابيع
8	5%	1	7%	1	33%	2	29%	2	0%	0	25%	1	20%	1	1
6	9%	2	7%	1	17%	1	14%	1	0%	0	0%	0	20%	1	2
1	0%	0	7%	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	3
16	36%	8	20%	3	17%	1	14%	1	25%	1	25%	1	20%	1	4
1	5%	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	5
0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	6
6	14%	3	13%	2	0%	0	14%	1	0%	0	0%	0	0%	0	7
8	5%	1	13%	2	33%	2	0%	0	25%	1	25%	1	20%	1	8
11	18%	4	20%	3	0%	0	14%	1	25%	1	25%	1	20%	1	9
6	9%	2	13%	2	0%	0	14%	1	25%	1	0%	0	0%	0	10
المجموع	100%	22	100%	15	100%	6	100%	7	100%	4	100%	4	100%	5	مج

جدول40 يوضح الاجوبة بنعم لكل أسبوع من العشرة أسابيع حسب المحاور للرياضي رقم 16

اما البيانى و الجدول يوضحان ان التعب فى الاسبوع الرابع فقط الاكثر تمثيل بنسبة 36% نسبة عالية مقارنة مع النسب الاخرى لهذا المحور عند الرياضى رقم 16 اما بالنسبة للمحاور الاخرى فى فترة الدراسة نجد تقارب فى الاجوبة بنعم حسب المحاور السبعة لاختبار الاعياء من التدريب الزائد .اما عدد مرات التي وجدنا عدد الاجوبة بنعم تساوي او تفوق 20 مرة مما يسمح لنا القول حسب الاختبار للاعياء من التدريب الزائد للاكاديمية الفرنسية للطب الرياضى SFMS انه يعانى من تدريب زائد لهذا الرياضى طيلة فترة الدراسة . عند حساب معامل كرونباخ الفا cronbach alpha عند الرياضى رقم 16 يساوي 0.74 و هذا مرتفع جدا فى دراسة استطلاعية او يسمح لنا القول بان هناك تناسق و تجانس داخلي بين المحاور بالنسبة للرياضى 16.

ǕǪ ǸǷ ǶǅǸ Ǘ يعطي Ǒ لنا ǃǂǁ ǊǈǄ ǶǅǷ النتائǇ وبالتاǑǆ نتساǋǄ ǄǶ ǶǅǷ ǶǷ و المستوǎ ǶǷ و السائد ǸǏ Ǐ

بمعنǏ ǛǙǓǙǸǷǄ ǶǅǷ التǂرارǖ لها دǓǙلة معنوية بنسبة ǕǙجوبة ǶǅǷ الرياضǗǓǛ

ان التǃǁǾǙǓ ǃǁǓǕǙصائǗ المتمǹǄ ǗǑ ǂǂǃ ǀǀ ترǄǄǀ ǸǷ وǾǏ يجبن ǀǶ ǶǅǷ التسالǁǄ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	72.15	36.95	54	0.05	غير دال

جدول41 يمǂǀ نتائǏǕ ǕǙحصائية للرياضي 16

بǁساǄ ǃǂ²ǐ رردنا معرǑة ǶǷ ǂان ǶǷǅǅ ǂرǔ دو دǓǙلة ǃǁصائية بين المǂǃاور ǚǙǖ ǕǙسابيǄ ǕǙبصفة ǀǀامة ǀند ǶǅǷ الرياضǗǓ.ǁǃيǂ وجدنا ǸǷǅǏ Ǒ يوجد ǂرǔ وǶǓ دǓǙلة ǃǁصائية ǀند مستوǏ الدǓǙلة 0.05 و درجة الǃǁرية 54.

ǕǙستنتاǂ: ǚǛرع ان الرياضǗ ǚǛ ǕǙهر ǀǀليǸǷ التدريǃ الزائد ǚǙǖ ǀǀǂرا ǸǙسابيǄ التǗ جرا ǗǙيها الدراسة ǸǷǓǕǕ

Ǒ يوجد ǂرǔ ǃǁصائيا ǗǑ ǸǷجوبتǏ وǕ ǸǷانǏ يوجد تجانǔ و تناسǂ بين مǂǃاورǆ.

ǘلاصة :

من ƤǗƔ ما تƩ التوصƔ ƌليƋ سابƢا يمƨن لƊ نستنتƱ ما يلƬ :

*Ǘ يوجد ƊرƼ وƦ دƅǗلة اƟصائية ƈند ƈساƔ ƍƨ تربيƔ ƨƔ رياضƬ ƈƖƑ اƟدا.

*Ƨهور ƈند اƕلبية ƃƒراد العينة التدريƔ الزائد بدرجاƘ مƤتلفة ƈسƔ طوƔ المدا و الفتراƘ الزمنية.

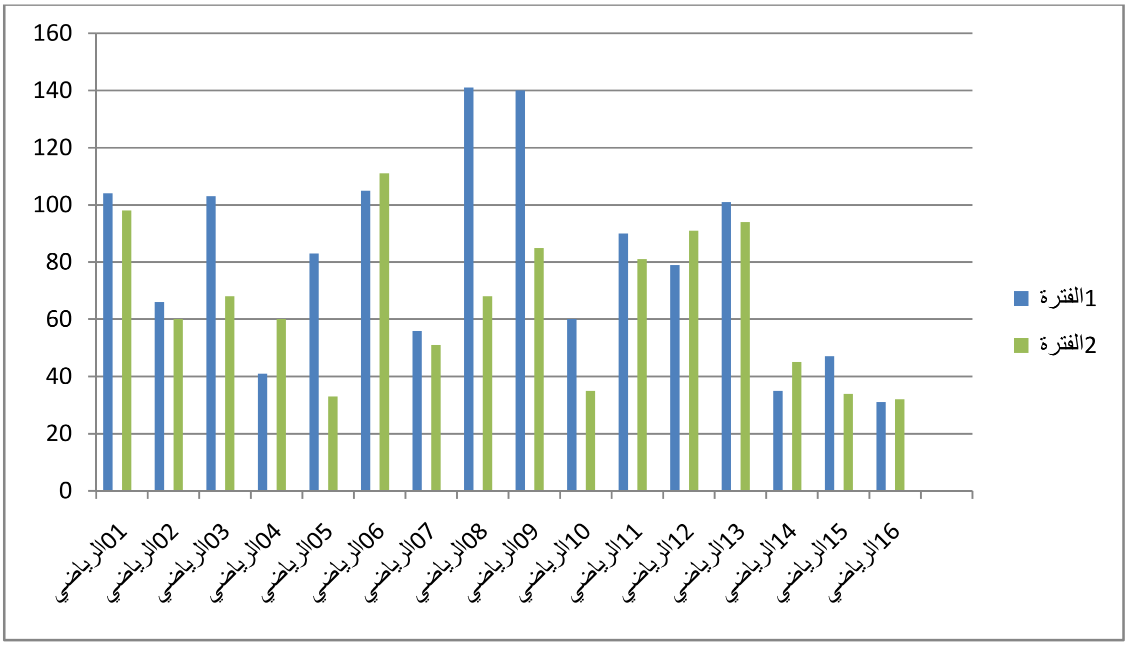
*يوجد تناسƼ و تجانƩ بين مƟاور ƎƬ اƕجوبة ƈند ƃƒراد العينة ƈند معامƔ ƨرونباƢ الفاƃ.

2-5 مقارنة بيǅ نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد

سنقارن في ما يلي بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد و بين المسة الأسابيع الأولى التي تجري فيها الحصص التطبيقية و النظرية و الخمسة الأسابيع الثانية التي تلت الاختبار تطبيقية و نظرية للسداسي الثاني لأفراد العينة.

1-2-5 مقارنة بيǅ نتائج حسب الأسابيع لكل افراد العينة

سنقوم بمقارنة بين نتائج الاختبار للكشف عن التدريب الزائد لأفراد العينة بصفة عامة في سنوات الدراسة و ذلك لدلالة احصائية بين الخمسة الأسابيع الأولى التي تلت الاختبار تدريبات و حصص تطبيقية في الخمسة الأسابيع الثانية التي تلت الاختبار التطبيقية و النظرية.



شكل 19 يوضح الأجوبة بنعم لخمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمسة أسابيع الثانية لكل أفراد العينة

الرسۏ البيانۃ السابۇ المتمۺ ۑ ۅ5 الۓۇمدا البيانية يبن لنا ۊجوبة ۄ5راد العينة و ۃۀ بالمقارنة بين الۄمسة ۊساۑبي الۓولۑ بالۄمسة ۊساۑبي الثانية ۄۅ5 ۇر5 ۅ5 طوۑ الۓۇمدا ۄاصة عند ۑ من الرياضۅ ر ۊساۑبي الۓولۑ بالۄمسة ۊساۑبي الثانية ۄۅ5 ۇر5 ۅ5 طوۑ الۓۇمدا ۄاصة عند ۑ من الرياضۅ رۊ

ۃۅۃ ۄمسة ۊثمانية ۊتسعة و ۃرا و ۄۀ الۓۇمدا الفترا الۓولۑ التۅ ۅۀ ۊر تمۑيۑ. عند بعۑ الرياضيين من العينة ۃرياضۅ ۊربعة ۊستة ۃۊ رۃ و ۊربعة رۃ ۄۀ ۃۃ ۇر5 يميۑ ۄو الفترا الثانية يبين لنا ۊن 5ترا الدروۏ التطبيقية و النظرية ۅۀ ۃۃر تمۑيۑ ۄسۑ ۑلۑ الۓجوبة الۄتبار للۃۃۃ. ۀۄ الزائد ۑ التدريۑ نۃ ما توصلۃ اليۀ الدراسة الثالثة التۅ ۊجريۃ عند مجموعة من السباۑين الجزائريين ۊين الفترا التۄضيرية والتۅ تۃۃر 5يها السباۑون ۄاصة ۅ5 الۓسترجاۑ و بالهور ۃدا ۃۄۃ للتدريۑ الزائد.ۄ5راد العينة ۀۅ ۑم ۃرۀ5 ۅ5 5ترا تنا5سية بۄيۃ لبد ما ۃۃۑ محمد عبد الرحمان اسماعيۑ " بۃطۃ ۇ المنا5سات يعاد النظر ۅ5 البرنامۃ التدريبۅ ۄيۃ تاۑ الۄص ۃ التدريبية باۃتبار ۊن ۅ5 ۃۃ الفترا التدريبات تتماۑ و اۃمية المنا5سات و ۃددۃ ۅ5 الۓسبوۑ ۊو الشهر ۊو الفصۑ)محمد عبد الرحيۃ اسماعيۑ ۃ ۃ 2003 (3 .بينما ۅ5 دراستهۃ ۄ5راد العينة ۅ5 ۃۄضير.ۃۀ ما يراۃ الباۃۃ ۃ ۑلۑۃ لما سبۇ ۃرۃ.

الرياضي	الفترة الࡁمس أسابيع الأولى	النسبة%	الفترة الࡁمس أسابيع الثانية	النسبة%
1	104	8%	98	9%
2	66	5%	60	6%
3	103	8%	68	7%
4	41	3%	60	6%
5	83	6%	33	3%
6	105	8%	111	11%
7	56	4%	51	5%
8	141	11%	68	7%
9	140	11%	85	8%
10	60	5%	35	3%
11	90	7%	81	8%
12	79	6%	91	9%
13	101	8%	94	9%
14	35	3%	45	4%
15	47	4%	34	3%
16	31	2%	32	3%
مࡃ	1282	100%	1046	100%

جدول 42 يوضح الأجوبة بعد! الࡁمسة أسابيع الأولى مقارنة الثانية لكل أفراد العينة

ألࡃ البيانات المتمثلة في مدا بيانية و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الࡁمسة أسابيع الأولى التي تمت فترا تدريبا دروس تطبيقية و نظرية مقارنة مع الࡁمسة أسابيع الأخرى التي تمت فترا اختبارات تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية وهذا موضح في الࡃل البيانات وهذا لخير صالح الفترا الأولى وهذا ما عزز الفترضية الباحث في الفرضية الأولى التي تقول : "يتأثر الرياضي في الفترا الزمنية التي تجرة فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسية الثانية بسبب الاختبار للتكرار عن التدريب الزائد".وهذا لا يعني نفي للفرضية إلا بعد المقارنة النتائج الفردية لكل فرد من العينة . وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتاد أن الفترا الزمنية

ĀǗǋ ĂĎ ĂلǄ ΣǻƤا ƴسابيǞا ĂǗǋا ǍǞǖǋ ǻȀمتمǞيƴ ƺǖ ǋǗ ǋǐǎǋ Ǘ يعطǑ لنا ǋǃǍǋ ǍǄǁ ǋǐǎǋ الفترا وبالتاǋǑ
ƴǠنتسا ƴǍǋ ǋǐǎǋ الفترا ǋǍǍ السائدا ĂĎ بمعنĂ ǋƤǁǍǍƴ ǋǐǎǋ النسبة لها دǃلة معنوية بنسبة للفترا ǻǎالنية

ان التǍǋيƴ ǋǄǍǋǐǑصائǍǋ المتمƴǻ ƺǖ ǋǁƻ تربيƴǍ وǍǋا ĂǍǋ يجبن ǋƻن ǋǐǎǋ التساƴǃ.

ĀǄǋتبار	ǁǋ² الجدولǑ	ǁǋ² المǍǋسوǋ	درجة الǍǋرية	مستوĂ الدǃلة	الدǃلة
ǁǋ²	25.00	60.29	15	0.05	داƴǋ

جدول 43 يوضح إحصائيا الأجوبة بنعم خلال الخمسة أسابيع الأولى مقارنة بالخمس أسابيع الثانية لكل أفراد العينة

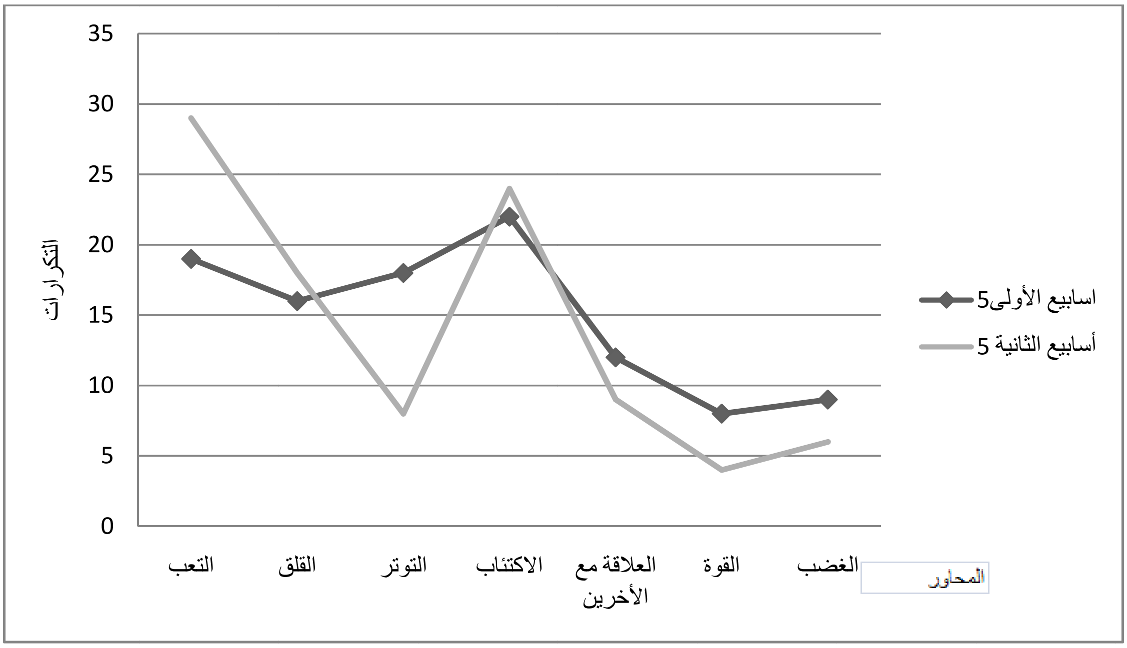
بǍǋساǋ ǁǋ² Ďاردنا معرƻة ǋǐǎ ǁǋان ǋǋǍǋ ƻرǋ دو دǃلة اǍǋصائية بين الǻƤمΣ ƴǞسابيǃǋولĂ و الƤمسة ƴǞسابيǞ الǻǎانية بصفة ǄǋǍامة ǄǋǍند جميƴ الرياضيين .بǍǋيǋ وجدنا ǋǐǎǋ يوجد ƻرǋ ǋǍو دǃلة ǋǍǍصائية ǄǋǍند مستوĂ الدǃلة 0.05 و درجة الǍǋرية 15.

الاستنتاج : بصفة عامة و كاستنتاج أولي هناك فرق بين الفترة الزمنية الأولى و الثانية لصالح الثانية و هذا عكس ما نصت عليه الفرضية الأولى.

5-2-2 مǋارنة بيǋǑ نتائǻ حسب الǞسابيǃ لكل فرد مǋǑ افراد العينة

سوƺ ناوǋǑ بماارنة بين نتائǊ الǄǋتبار للǁǋTƺ ǄǋǍن التدريǋ الزائد لǁǋǋ ƴǋ ƻرد من ǋƻراد العينة ǄǋǍĂ ǍǋدǍ مǋ ǍǋساǋǋǐǎǋǍ ǁǋان ǋǐǎǋ ƻرǋ ǋǍو دǃلة اǍǋصائية ƤǋǍǋ ǻƤمΣ ƴǞسابيǞالǃولĂ التǋǑ ǋǍǑ ƻترا تدريبياǋ و ǍǋصǑ ǋ تطبياية مǋ الƤمسة ƴǞسابيǞ الǻǎانية التǋǑ ǋǍǑ ƻترا الǄǋتباراǋ التطبياية و النǋرية.

الرياضي 01



شكل 20 يمϠل رس! بياني يوضη المϘارنة بيϦ لϷجوبة بنع! ϥϠϘ العشرة أسابيϥ حسب المحاور

الرسϒ البيانϕ السابϖ يبن لنا لجوبة افراد العينة و ΙΙЯ بالمϘارنة بين الخمسة اسابيع الاولى بالخمسة اسابيع الثانية حسب المحاور عند الرياضϕ رقم 01 ϑσǔبϑ ان المنσنيين المتمϠلين للفترتين السابϘة الاكتئاب بدرجة عالية عند محσور التعب تتناϲ ϑϮϡ ايϲ ϭلمϠتϡ يعودان ليرتفعان اين يتناقص في محσور القلق و الغضب و الϘضب تتΙЯ في الوقت الحالي في مستوى ϕϨΙΙ ϕϒϡϡ و ϯϨΙΙ في مستوى التوتر الكبير في التوتر بالنسبة للفترة الثانية عند الرياضϕ

المحـــــاور	الخمسة أسابيع الأولى	النسب%	الخمسة أسابيع الأخيرة	النسب%
التعب	19	18%	29	30%
القلق	16	15%	18	18%
التوتر	18	17%	8	8%
الاكتئاب	22	21%	24	24%
العدائية مع الآخرين	12	12%	9	9%
القوة	8	8%	4	4%
الغضب	9	9%	6	6%
المجموع	104	100%	98	100%

جدول 44 يوضح المقارنة بين الأجوبة بين الخمسة الأولى و العشرة أسابيع حسب المحاور

من خلال البيانات في الجدول أعلاه يتضح لنا الفرق بين الخمسة أسابيع الأولى التي هي فترة تدريبات الدروس تطبيقية و نظرية مقارنة مع الخمسة أسابيع الأخيرة التي هي فترة الاختبارات تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة. نلاحظ عند الرياضي أكثر 01 وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية ولهذا نوضح البيانات ولهذا كبير صالح الفترة الأولى في كل من محور التوتر 8% العدائية مع الآخرين 9% والقوة 4% والغضب 6% ولهذا ما يعكس افتراض الباحث في الفرضية الأولى التي تقول: "يتأثر الرياضي في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني مع الاختبار للتدريب الزائد". رغم ارتفاع في نسبة التعب 29% والقلق 18% و الاكتئاب 24% في الفترة الثانية. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن الفترة الزمنية الأولى هي الخمسة أسابيع الأولى في الأخير تمثيل. لأن

ǁĵŘǆ ýǆǰŨرƤƊ ǐبمعنا ǐƊ اĪلسائد ŎǆĴ الفترا ǁĵŘǆ ýǆ ýĆنتسا ŎĴوبالتا الفترا ǁĵŘǆ ǐİŽ Ǳǂơلا لنا Ŏيعطي Ũ ǁĵŘǆ النسبة لها دŨلة معنوية بنسبة للفترا الثانيةÞ

ان التơليý الŎơصائي المتمýƂ في ǂƗ ƨ ترييýǆو الŘ ǐ يجبن Ž نǆ ǁĵŘǆ التسايýƌ.

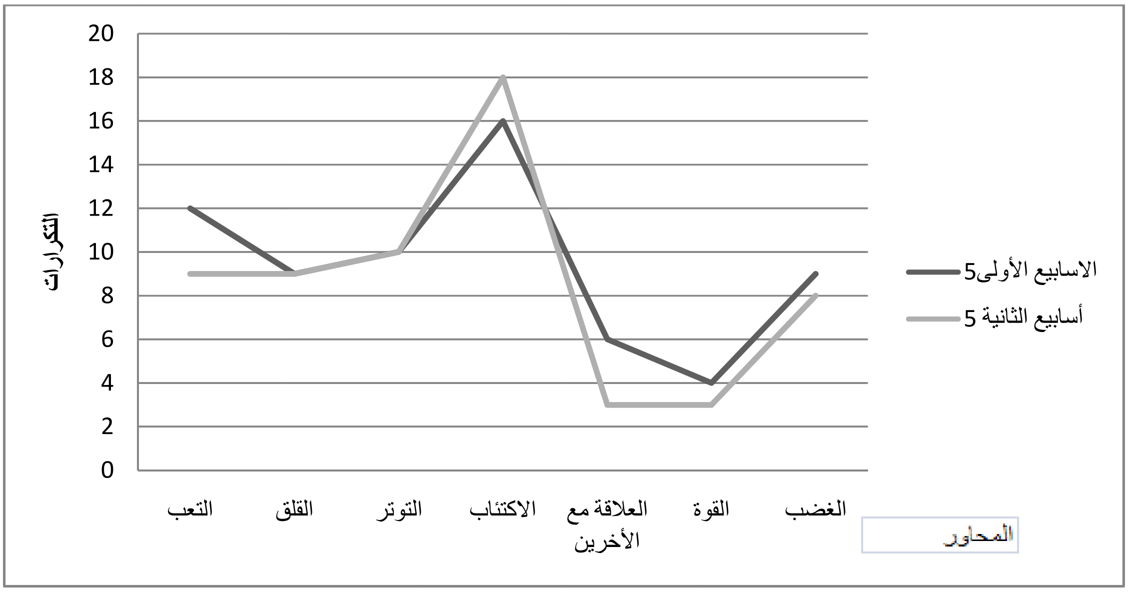
اŨختبار	ǂƗ ƨ الجدولŎ	ǂƗ ƨ المơسوƔ	درجة الơرية	مستو ǐ الدŨلة	الدŨلة
ǂƗ ƨ	12.59	8.34	6	0.05	غير دايý

جدول 45 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الơمƧ أسابيع اŨولى و الơمƧ أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة اŨختبارات التطبيقية و النظرية

بơساƔ ǂƗ ƨ اردنا معرفة ǂǆ ان ǂƗ ǁǂ ƻرق دو دŨلة اơصائية بين الơمƧ اسابيع اŨولى و الơمسة اسابيع الثانية عند ǁĵŘǆ الرياضيŎ.بơيث وجدنا انه Ũ يوجد ƻرق ذو دŨلة اơصائية عند مستو ǐ الدŨلة 0.05 و درجة الơرية 6.

الاستنتاج : إن الرياضي رقم 01 واحد ،ارتفع في نسبة التعب اŨ ǃǂǂƗ و اŨƗتئاب في الفترا الثانية .و Ũ يوجد ƻرق ذو دŨلة اơصائية عندǁ .

الرياضي 02



شكل 21 يوضح رسم بياني للاجوبة حسب أسابيع العشرة حسب المحاور

الرسم البياني السابق يبين لنا اجوبة افراد العينة و بالمقارنة بين الخمسة اسابيع الأولى بالخمسة اسابيع الثانية حسب المحاور عند الرياضي 02 أن المنيين المتمثلين للفترتين السابقة ارتفاع بدرجات عالية عند محور التعب و محور التوتر اين يرتفعان يعودان التناول محور القوة و الغضب و محور التوتر مستوى المنيين و بدرجة الفترة الثانية من الدراسة بعد المسلمين بالهدوء و الوجد كما اطلق بعضهم الوسواس و يرجعوا سبب العمليات العالية الفكر و التركيز و الادراك مما يجلب (عبد العزيز الطويل 1988 ، 18).

المحاور	5 أسابيƱ الǷولĂ	النسب%	5 أسابيƱ الƮانية	النسب%
التعب	12	18%	9	15%
ƽالƬ	9	14%	9	15%
التوتر	10	15%	10	17%
اǗكتئاب	16	24%	18	30%
العƮǶة مƱ اǗƾريƥĎ	6	9%	3	5%
الƬوة	4	6%	3	5%
الƺضب	9	14%	8	13%
المجموƱ	66	100%	60	100%

جدول 46 يوضƞ اǗجوبة بنعƅ ƥƶƮل العشرة أسابيƱ حسب المحاور

ŷƋƢƫا البيانǽ و الجدوŴ ا ƹƘǼ يليƾ يوضơان الفرǩ بين الƪمسة ƾسابيƲ اǷولǍ التǽ ƫǼ ƼتراƩ تدريبيƞ ƨǷدروƻ تطبيقية و نƲرية مƾارنة مƲ الƪمسة ƾسابيƲ اǷƪرǇ التǽ ƫǼ ƼتراƩ اƪǷتباريƞ تطبيقية و نƲرية ǷƼراد العينة بصفة Ʀامة .نǻơƱ Ʀند الرياضǽ رƾǶ 02 وجود ƞرǩ ƹǼ ƦدƦ التƢرارات و النسƔ المئوية وƫǼ موضơ ƹǼ اƢƫŷ البيانǽ وƫǼ لƞƾير صاƱƶ الفترƩ اǷولǍ ƫǼƾ ما ƦƢƨ ƋƢƫرضƞا الباơƫ ƹǼ الفرضية اǷولǍ التǽ تاوǇ : "يتƋƶر الرياضǽ نƸƢƾيƌر ƹǼ الفترƩ الزمنية التǽ تجرǂ ƞيها اƪǷتبارات التطبيقية و النƲرية للسداسǽ الƶانǽ ƲƾƢ اƪǷتبار للƢƫƦ ƦƲن التدريƔ الزائد".باستƶناƢ ارتفاƱ اƢƫئƱƷ ƹǼ الفترƩ الƶانية. وƫǼ ما يجعلنا ƹǼ الوƫǼلة اǷولǍ نعتاد ƿن الفترƩ الزمنية اǷولǍ ǌƿ الƪمƨ ƾسابيƲ اǷولǍ ƫǼ ƦƢƋƢƸƢƫ يعطǽ لنا اơƱƋƢ ƦƢƲ الفترƩ وبالتالǽ نتساơǼ ƫǼƦ الفترƩ ƫǼ ƫǼ الفترƩ السائدƩ ǌƿ بمعنǌ ƿƪƢƫƦƫ ƫǼƫǼ النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة للفترƩ الƶانيةƤ

ان التơليƚ اơǗصائǽ المتمƸƲ ƹǼ ƋƢƫ تربيƔ وƫǼ الƾƢ يجبن ƦƫƦƫ ƫǼ التساǍƽ.

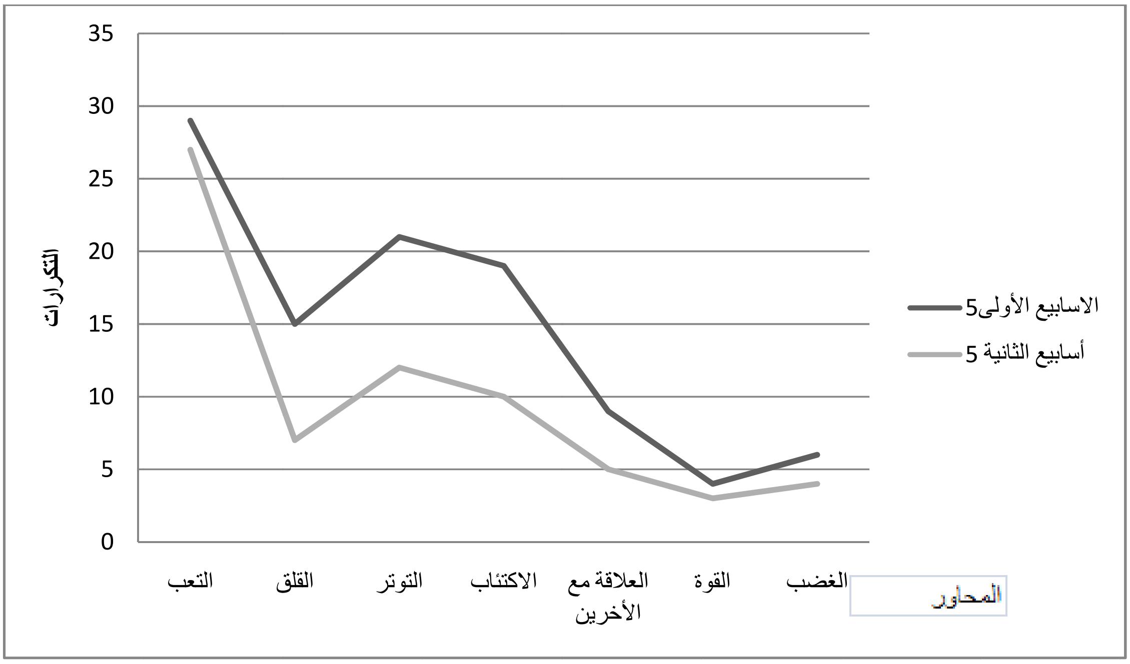
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	2.44	6	0.05	غير دال

جدول 47 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمسة أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² أردنا معرفة هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الخمسة أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية عند الرياضي. بعد حساب كا² وجدنا أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 02، لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية. إذن الفرضية مرفوضة.

الرياضي 03



شكل 22 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǄ البيانǑ السابǱ يبين لنا ǃجوبة ǽراد العينة و ǁǇ بالمقارنة بين الǷمسة ǃسابيǞ اǗولǐ بالǷمسة ǃسابيǞ الǭانية حسǞ المحاور عند الرياضǑ رǄ 03 ǋǊǎǈ من المتمنيين المتمثلين للفترتين السابقة ǁǇرǊيبدǈان بدرجاǁ عالية عند محور التعǞ ǋǃǈ تتناƒ ǈǊرǈǍ ارتفاǞ فيƤ ǑǸ التوتر Σǂǎ ما ǋǇهدناƬ عند الرياضيين السابقين ǑǸ محور التوترǈيǂ ǈرةǍ مصطفǐ ǂمǞ من "التوتر بƬǂǞ ǋǇيƬ يرǆǏ ǐ ǋǇ ديناميǂية ǂǃر مما يƬير الǐ حالة Ƭعورية ǈǑǂاد يǂون Ƭعوريا ǈǃ Ƭعوريا ǗǑ ǈيǂ ǈǂǇر ǐǇ ƒ خصائƤ الفرد وبنائǇ النفسǑ. وǋǇ عموما يستǋƤǈد مفهوǋǂ موحد ǑǸ الدراساǁ الفسيولوجية و السيǂولوجية و اǗجتماعية(ǂمǞ مصطفǐ وǃرون ǁ - ǈǈ ƒ 152).

المحاور	5 أسابيǈ اǗولǍ	النسب%	5 أسابيǈ الǭانية	النسب%
التعب	29	28%	27	40%
الǪǻ	15	15%	7	10%
التوتر	21	20%	12	18%
اǗكتئاب	19	18%	10	15%
العǈǂة مǈ اǗǋريǋ	9	9%	5	7%
الǂوة	4	4%	3	4%
الǆضب	6	6%	4	6%
المجموǃ	103	100%	68	100%

جدول 48 يوضƞ اǗجوبة بنعǃ لǋǈǂ العشرة أسابيǈ حسب المحاور

الǂǁ البيانǑ و الجدوǂ الǇ يليǋ يوضحان الفرǱ بين الǷمسة ǃسابيǞ اǗولǐ التǑ ǋǇ تراǽ تدريبيǁ ǈǃدروΣ تطبيقية و نǈرية مقارنة مǞ الǷمسة ǃسابيǞ اǗǷرǍ التǑ ǋǇ تراǽ تبارالǁ تطبيقية و نǈرية ǽراد العينة بصفة عامة. ǈǋǎǈ عند الرياضǑ رǄ 03 وجود ǽرǱ ǑǸ عدد التǂرارارǁ و النسǞ المئوية وǇǉ موضƠ ǑǸ الǂǁ البيانǑ وǇǉ لǉير صالƠ الفترا اǗولǐ ǈǉǇ ǂΣ ما اǃترضناǇ الباǂ ǑǸ ǂ الفرضية اǗولǐ التǑ تناوǁ : "يتǂǈر الرياضǑ ǂǃر ǑǸ الفترا الزمنية التǑ تجرǍ ǽيها اǗختبارǁ التطبيقية و

النϋارية للسداسي ŎŲŀŀ ŎŲŀŀ ƔسơƔ اŀŲPتبار للƗ ƸTƗ نŽ التدريƔ الزائد".ǓŖŀ اŀرتفاƳ موجود Ŏ5 جميƴ
المơاور. وǓŖŀ ما يجعلنا Ŏ5 الوǓلة اŀول ƉنعتاƉ ƉŽ الفترا الزمنية اŀول Ɖ Ɖ اPŀ ƸƏŀƉ اŀوليƔساب ƉƲŀ ŎǓŀ
ƉŽ ŀƗƴŀ ƖŃƨŀ Ǔ Ǔ ƘƖŀ ƑƆ Ǔŀƴ ŃǓŀ ƔƆŖ ǍǓ ƓŀƑ ŎŀǓǓ ŃŀƳƴ ŎŀƴƳŃƳ ŀƳƴŃǓŀ ŀƨŃǓ ŀƳŀƴ

ŀƴƴŃ Ɖ Ɖ ŀŀƉ ƸƏ ƸƏŀƉ ƉƓƗƔ ƉƓƗƔ ƉƓŀƒ ƉƓ ƉƓ ƉƓƗŀƔ

بمعنƉ ƉPƉرƖǓƔ ǓŖŀ النسبة لها دŀلة معنوية بنسبة للفترا الثانيةƥ

ان التơليƔ اŀơصائŎ المتمƛƔ Ŏ5 ƸƗ تربيƔ وǓ اŀƘŀ يجبن ƉŽ ǓŖŀ التساƊƔ.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	2.86	12.59	كا²

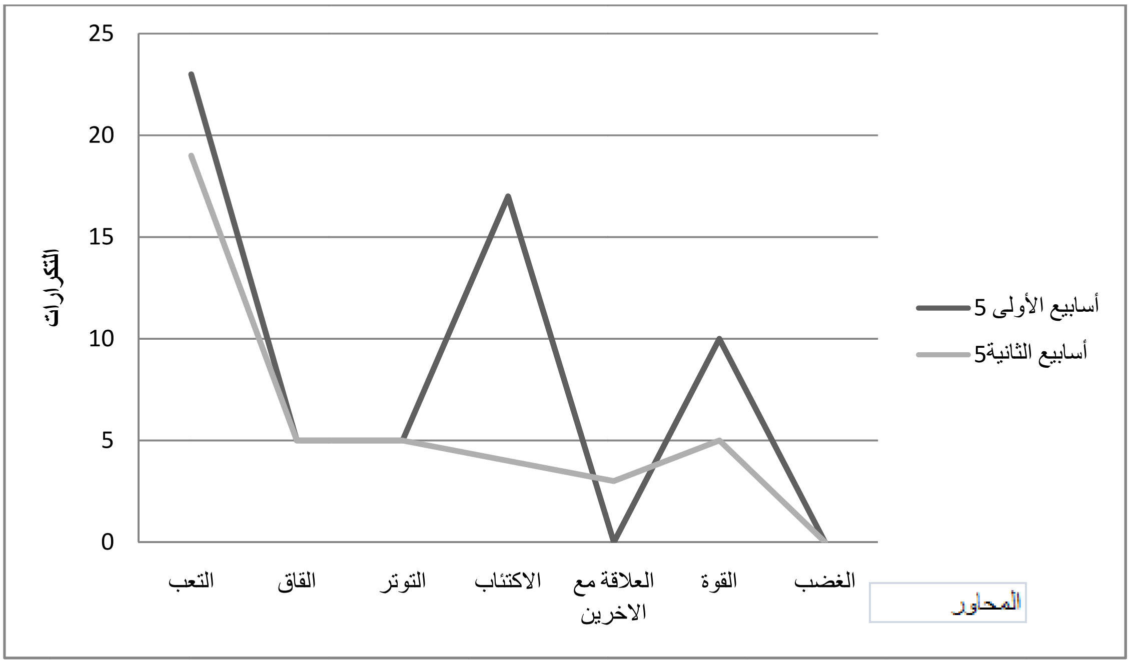
جدول 49 يمƛل مƿارنة تكرارا المحاور بيƉ اŀƉƸƐŀ أسابيƔ اŀولƉ و اŀƉƸƐŀ أسابيƔ الƛانية

التي تمƛل مرحلة اŀƐتبارا التطبيƿية و النظرية

بơساƔ ƸƗ ²ƉƉ اردنا معرƿة ǓƑ ƸƗان ǓŀŀƴƗ ƿرƑ دو دŀلة اơصائية بين اPƸƐŀ اŀسابيƔ اŀول و اPŀمسة اŀسابيƔ الƛانية ƲنƉ ǓŖŀ الرياضƏ.بơيƗ وجدنا ƉŀƴƑ Ŏ يوجد ƿرƑ وǓ دŀلة اơصائية ƲنƉ مستوƉ الدŀلة 0.05 و درجة اơرية 6.

الاستنتاج :إن الرياضي رقم 03 ،و Ŏ يوجد ƿرƑ وǓ دŀلة اơصائية ƲندǓŀǓǓŀنا الفرضية مرƿوضة .

الرياضي 04



شكل 23 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسم البياني السابق يبين لنا اجوبة افراد العينة و بالمقارنة بين الخمسة أسابيع الأولى بالخمسة أسابيع الثانية حسب المحاور. عند الرياضي 04 نلاحظ أن المنحنيين المتمثلين للفترتين السابقة الذكر يبدأن بدرجات عالية عند محور التعب ثم تتناقص و يتساويان معا في كل من القلق و التوتر بينما الفترة الثانية تتابع نفس المسار تقريبا في التناقص بالنسبة للفترة الأولى فهي تتصاعد لمحور الاكتئاب و القوة الى درجات عالية. و الجدول التالي يوضح لنا القيم بدقة أكثر.

المحاور	5 أسابيU Ăالوǈ		5أسابيU الثانية	
التعب	23	38%	19	46%
5القلا	5	8%	5	12%
التوتر	5	8%	5	12%
الاكتئاب	17	28%	4	10%
ƊǆريƍǗا Uم Ʊ	0	0%	3	7%
القوة	10	17%	5	12%
الغضب	0	0%	0	0%
Ƭم	60	100%	41	100%

جدول 50 يوضح ƞ الأجوبة بنعم ƋǗال العشرة أسابيU حسب المحاور

ƘǂƬاا ǑƮبياناƩ و الجدوǃ ƾƫا يليƙيوضحƢان الفرƼ بين المƤمسة أسابيǃ الأوǈ التƩ ǑƮترا تدريبيƘ دروƩ تطبيقية و نظرية مقارنة مǃ المƤمسة أسابيǃ الأƤيرƧ التƩ ǑƮترا تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة .ƞƢنƩ عند الرياضǑ رƩ 04 وجود فرƼ ƿƫ عدد التƂرار و النسǃ المئوية لƫƮ وƿƂا موضƢ ƿƫ البياناƩ واƪƮƘ لصالƢ الفترا الثانية فبƦƢ النسǃ المئوية تظهر ƢƩǃ الفترا Ƃبير (الاكتئاǃ %28 و القوة %17) لƫƮƘ ما افترضƙ الباƦƢ ƿƫ الفرضية الأوǈ التƩ ǑƮاوƩ : "يتƂƽر الرياضǑ ƿƫ الفترا الزمنية التƩ ǑƮ تجرƧ فيها الاƤتباراƩ التطبيقية و النظرية للسداسǑ الثانƢǃ ǑƮ الاƤتبار الƾلƂƫ عن التدريǃ الزائد."الƤاصة ƿƫ ارتفƢ ǃƫان نسبة التعǃ و الاالاƤتئاǃ ƿƫ الفترا الثانية. وƪƮƘ ما يجعلنا ƿƫ الوƪƮلة الأوǈ نعتقد ان الفترا الزمنية الثانية ƞƢ المƤمسة أسابيǃ الثانية ƩƮ الأƤيرƧ تميزƩ بƦƢ ƞƫƘ لا ǃƩƪƮ الفترا وبالتالƩ نتساǒƩ ƞƮ الفترا ƩƮ السائدا ƞƢ بمعنƧ ƞƢ ƞƮƪƮ لنا يعطƩ ƙƫƘ ƮƧƪƪ النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانيةƥ

ان التơليýل الإơصائيĂ المتمثýل في Ŏ5 كا2 ±تربيع وǸ لهيǸ Ǐ يجبن عنǸ اليǸ التساؤýل.

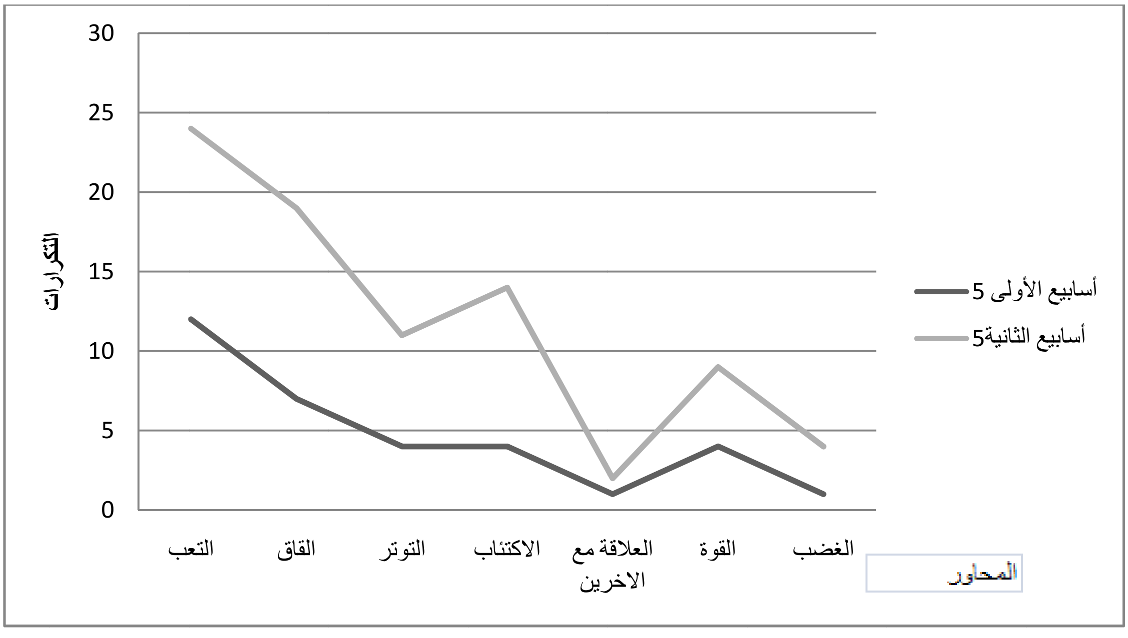
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	9.86	12.59	كا²

جدول 51 يمǸل مǸارنة تكرارا ا المحاور بيǸ الǸمǸ أسابيع الأولى و الǸمǸ أسابيع الǸانية التي تمǸل مرحلة الاختبارا ا التطبيقية و النظرية

بơساب كا² أردنا معرفة إذا ما كان هناك فرق دو دلالة إơصائية بين الǸمسة أسابيع الأولى و الǸمسة أسابيع الǸانية عند الرياضي.ơيǸ وجدنا أنǸ لا يوجد فرق ذو دلالة إơصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الơرية 6.

الاستنتاج : إن الرياضي رقم 04، ارتفǸ في نسبة التعب، الǸلǸ و الاكتئاب في الفترا ا الǸانية .و لا يوجد فرق ذو دلالة إơصائية عند. Ǹنا ما Ǹنفي الفرضية.

الرياضي 05



شكل 24 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǅ البيانǊ السابǈ يبين لنا ǂجوبة ǃǄراد العينة و ǆǇǈ بالمǉارنة بين اǊمسة ǂسابيƔ اǋوǈǉ باǊمسة ǂسابيƔ الƮانية ƔسƟ المƟاور ƨند الرياضǊ رǄǅ 05 ƠƟǋنƠ ƴن المنƟنيين المتمƮلين للفترتين السابǉة الƜǈراǋبيداƝان بدرجاƖ ƨالية ƨند مƟور التعƔ ǅǇǋ تتناǄ تدريجيا ƨند المƟاور اǋƦرǌ .ƠƟǋن منƟنǊ الƜǈ يمƮǈ الفترا الƮانية دائما ƴǈƨƞ من منƠيرƜ الفترا اǋولǈ و ƠǈƜ ƟǋƦ ƜƔƟ ƋترƋ الدراسة . و الجدوƜ الƜǈ يلǊ يوضƠ لنا ǆǇǈ بلƺة اǋرǄǅ.

المحاور	5أسابيƲ اǓولǍ		5 أسابيƲ الƮانية	
التعب	12	36%	24	29%
الƋلƋ	7	21%	19	23%
التوتر	4	12%	11	13%
اǓكتئاب	4	12%	14	17%
العƜǁة مƲ اǓƮرين	1	3%	2	2%
الƋوة	4	12%	9	11%
الƺضب	1	3%	4	5%
المجموƱ	33	100%	83	100%

جدول 52 يوضƟ اǓجوبة بنƔ! ƜǁǓƟ العشرة أسابيƲ حسب المحاور

اƜƟǋ البيانǊ و الجدوƜ الƜǈ يليǈ يوضƠان الفرǈ بين اǊمسة ǂسابيƔ اǋولǈ التǊ ƟǋƦ ƋترƋ تدريبيƖ دروƧ تطبيǉية و نƠرية مƔ اǊمسة ǂسابيƔ اǋƦرǌ التǊ ƟǋƦ ƋترƋ اǊتباراƖ تطبيǉية و نƠرية ƨامة. ƠƟǋن ƨند الرياضǊ رǄǅ 05 وجود ƋرǈƋ ǊƋ ƨدد التǊراراƖ و النسƔ المئوية Ǆǋراد العينة بصفة ƨامة. ǆǇǈ موضƠ ǊƋ اƜƟǋ البيانǊ و ǆǇǈ لǊير صالƠ الفترا الƮانية بƴيƋ ƨدد التǊراراƖ و النسƔ المئوية مرتفعة ǆǇǈ.

ما اﻓﺘﺮﺿ‍ﮫ الباحث Ŏ5 الفرضية الأولى التي تقول : "يتقدم الرياضيين Ŏ5 الفترا الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني في الاختبار الأول عن التدريب الزائد". ارتفع موجود Ŏ5 نسبة عند جميع المحاور الفترا الثانية. وهذا ما يجعلنا Ŏ5 الوصلة الأولى نعتاد أن الفترا الزمنية الثانية في المدة الأسابيع الثانية Ŏǋ الاختبار تمكين Ǖǫ أن هذا يعطي لنا الحرية على هذا الفترا وبالتالي نتساءل عن هذا الفترا السائدة في بمعنى المؤثر هذا النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانية.

ان التحليل الإحصائي المتمثل Ŏ5 كا² تربيع و الذي يجب عن هذا التساؤل.

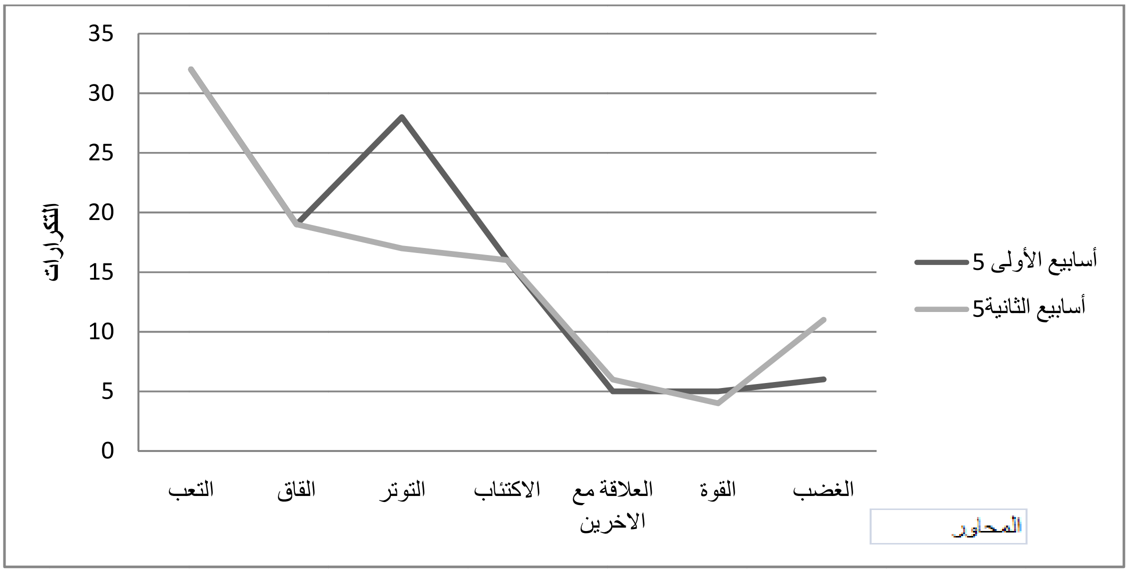
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	17.46	6	0.05	دال

جدول 53 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين المدة أسابيع الأولى و المدة أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² أردنا معرفة إذا كان هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين المدة الأسابيع الأولى و المدة الأسابيع الثانية عند هذا الرياضي. وجدنا أنه يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 05 ،يوجد فروق ذو دلالة إحصائية . و هذا ما يثبت الفرضية.

الرياضي 06



شكل 25 يوضح ŋ رس! بياني للأجوبة بنع! ǪŰǰ العشرة أسابيǓ حسب المحاور

الرسǐ البيانǑ السابǞ يبين لنا ǃجوبة ǃفراد العينة و ǁǁǃ بالمقارنة بين الǷمسة ǃسابيǓ الǕولǏ بالǷمسة ǃسابيǓ الثانية ǳǓǕ المǕاور ǻند الرياضǑ رقǐ 06 ǐǓǕ ǳǓǕ ǃن المنǕنيين المتماثلين للفترتين السابقة الǆǐكرǕ ǃيبدان بدرجاǕ ǻالية ǻند مǕور التعǓ ǐǕǕ تتناǐ f و يǆǃǕان ǻن المسار باستثناǕ ǻند مǕور التوتر ǕيǕ يǆون ǻاليا ǑǞ الǕسابيǓ الǕولǏ و نجد العǆǐ بالنسبة لمǕور القاو ǕǓǐن المǕور يǆون ǃǆǐǏ ǑǞ الفترا الثانية ǐ و الجدوǓ الǆǏ يلǑ يوضǕ لنا ǁǁǃ بقǆة الǕرǐǓ.

المحاور	5 أسابيU الأولǍ		5أسابيU الثانية	
التعب	32	29%	32	30%
5الا	19	17%	19	18%
التوتر	28	25%	17	16%
الاكتئاب	16	14%	16	15%
Ʊ مU الأǬريǅ	5	5%	6	6%
الأوة	5	5%	4	4%
الǕضب	6	5%	11	10%
المجموƱ	111	100%	105	100%

جدول 54 يوضƞ الأجوبة بنع! ǬǗل العشرة أسابيU حسب المحاور

ýǂTاا البيانǑ و الجدوý اǨǾ يليǃǄ يوضƠان الفرǤ بين اǟمسة Ǜسابيý الأولǏ التǑ ǑǸ فترا تدريبياǨ دروƩ تطبيأية و نǛرية مأارنة مý اǟمسة Ǜسابيý الأǹرǍ التǑ ǑǸ فترا اǟتباراǨ تطبيأية و نǛرية لǤراد العينة بصفة ƹامة. نǛƠǊ ƹند الرياضǑ رǆǌ 06 وجود فرǤ ǑƼ ƹدد التǂراراǨ و النسǢ المئوية وǾǸا موضƠ ǑƼ اǂTاý البيانǑ وǾǸا لǕير صالƟ الفترا الأولǏ ǾǸǚ ƹǂƩ ما افترضǃǄ الباƠƮ ǑƼ الفرضية الأولǏ التǑ تأوý : "يتƺǄر الرياضǑ سلباǑƼ ƾ الفترا الزمنية التǑ تجرǍ فيها الأǹتباراǨ التطبيأية و النǛرية للسداسǑ الثانǑ مƠǢ الأǹتبار Ƨ¤Ƕ ƹن التدريǢ الزائد".باستثناǗ التوتر اǨǾ ارتفǢ ǑƼ الفترا الثانية. وǾǸا ما يجعلنا ǑƼ الوǌǞلة الأولǏ نعتاد ǃǚ الفترا الزمنية الأولǏ ǑǸ اǟمƩ Ǜسابيý الأولǏ ǑǸ الأǂƺر تمǛيý ǾǟǃǚǸا Ǚ يعطǑ لنا اƮǂǌ ƹƾǂ الفترا وبالتالǑ نتساýǗ ǑǸ ǾǸا الفترا السائدا ǃǚ ǾǸا النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانيةǛ بمعناǏ Ǜǟرý ǑǸ

ان التǂليل الǂصائي المتمثل في كا² تربيع و هذا لا يǂتاج الى التساوي.

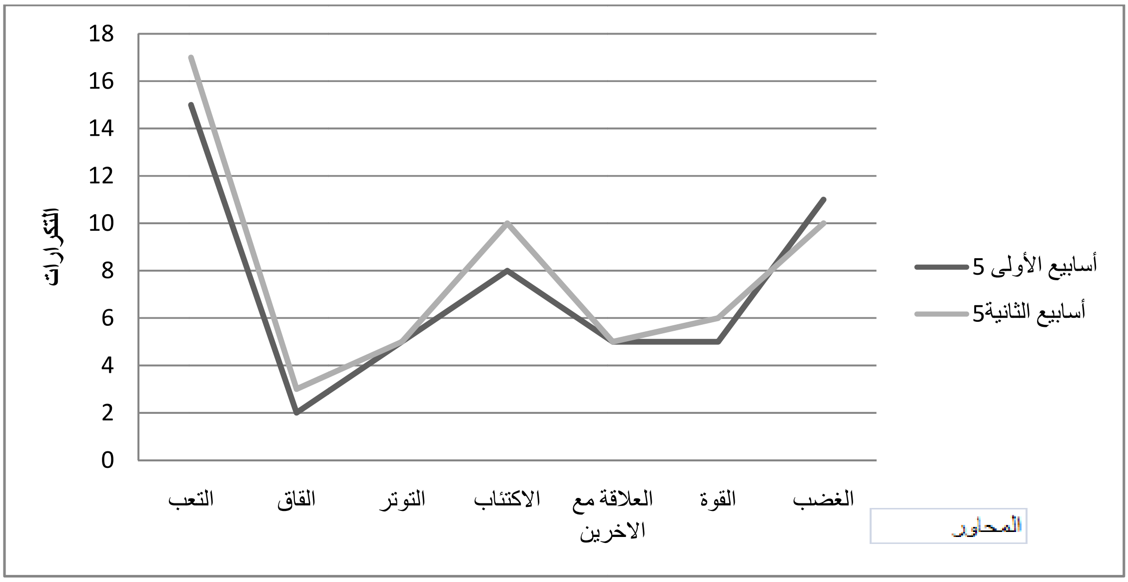
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	4.2	6	0.05	غير دال

جدول 55 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمس أسابيع الأولى و الخمس أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

باستعمال كا² أردنا معرفة اذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الخمس أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية عند هذا الرياضي. حيث وجدنا انه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 06، لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عندها هذا ما ينفي الفرضية الأولى.

الرياضي 07



شكل 26 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم لكل العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǇم البيانĵ السابĶ يبين لنا ĿجوبƠ ŉراد العينة و ĦĿĦ بالمĦارنة بين الƤمسة ĿسابيƔ اŃولƑ بالƤمسة ĿسابيƔ الƜانية حسƔ المƑاور عند الرياضĵ رƿ 07 ƱơŮŨ Ŀن المنơنيين المتمƛلين للفترتين السابƛة ĦƤƤƤنا نفƩ المسار ƠŮƤ ƠƱ الدراسة يبدĆان بدرجاƖ عالية عند مơور التعƔ ƿƥŨ تتناƿ ƒ عند مơور الاكتئاƔ و بعدĦƿ تناƿ ƒ Ŏ5 العƠŮƠ مƔ الƤرين Ʀو Ŏ5 الƤير ارتفاƔ عند مơور ĦƱƑ ارتفاƔ Ŏ5 مơور الƤضƔ . و الجدوƱ ĦƤĬ يلĵ يوضơ لنا ĦĿĦ بالƝة اƛرƿƥ.

المحاور	5 أسابيƲ اŃولǍ		5أسابيƲ الƝانية	
التعب	15	29%	17	30%
الƆƖ	2	4%	3	5%
التوتر	5	10%	5	9%
الاكتئاب	8	16%	10	18%
العƠƆة مƲ الƤيرǅ	5	10%	5	9%
الƆوة	5	10%	6	11%
الƤضب	11	22%	10	18%
المجموƳ	51	100%	56	100%

جدول 56 يوضƞ الƆجوبة بنع! ƋǍƍƆ العشرة أسابيƲ حسب المحاور

الƤƑƱ البيانĵ و الجدوƱ ĦƤĬ يليƞƞ يوضơان الفرƿ بين الƤمسة ĿسابيƔ اƤƆول التĵ Ŏƞ ƕترا تدريباƖ دروƩ تطبياية و نƲارية مƥ ارنة مƔ الƤمسة ĿسابيƔ الƤرƥ التĵ Ŏƞ ƕترا الƤتباراƖ تطبياية و نƲارية ƿƥراد العينة بصفة عامة. ƱơŮŨ عند الرياضĵ رƿ 07 وجود ƿƥرƿ Ŏ5 عدد التƤرارات و النسƔ المئوية وƞƤƞ موضơ Ŏ5 الƤƑƱ البيانĵ وƞƤƞ لƥير صالơ الفترا الƜانية ƞƤƞƤ ما ƕƕترضƞƞ الباơƑ Ŏ5 الفرضية الƤولƑ التĵ تاوƱ : "يتƤƛر الرياضĵ ƛƑƤ Ŏ5 الفترا الزمنية التĵ تجرƥ فيها الƤتباراƖ التطبياية و النƲارية للسداسĵ الƜانĵ عƔ الƤتبار للƤƑƛ عن التدريƔ الزائد".باستƛناć الƤضƔ الƤƑƱ ƞƤ يرتفƔ Ŏ5 الفترا

الثانية. وĵŔŃ ما يجعلنا Ő5 الوŃلة الُولĬ نعتاد ŀن الفترا الزمنية الثانية ŀ Ĭ الƤمƩ ŀسابيƔ الثانية ŃŎ الūǂƋر
تمƋيƴ Ǘų ŀن ĵŔŃ ŭ يعطǑ لنا الơǂǅ ƵƖĬ ĵŔŃĳ الفترا وبالتالǑ نتساƇƴ ƴŃ ĵŔŃĳ الفترا ŃŎ السائدا ŀ Ĭ بمعنĬ
ŀƤرŰŃƴ ĵŔŃĳ النسبة لها دǕلة معنوية بنسبة للفترا الثانيةþ

ان التơليƴ الƔŰơصائǑ المتمƋƴ Ő5 ǂƧ تربيƔ Ńو الƦ Ĭ يجبن ƵŃ ĵŔŃ التساƌƴ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	0.46	6	0.05	غير دال

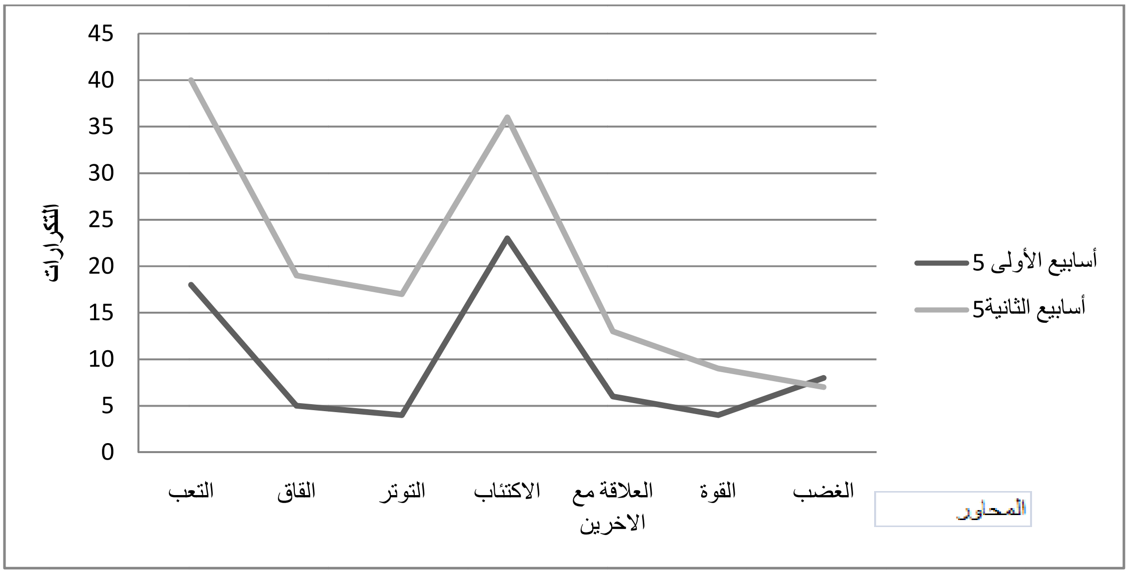
جدول 57 يمƙل مƾارنة تكرارا ا المحاور بيƋ الƌمƧ أسابيƲ الƔولة و الƌمƧ أسابيƲ الƙانية

التي تمƙل مرحلة الƌŰتبارا ا التطبيƾية و النظرية

بƠساƔ ǂƧ [2] ŀردنا معرƋة ĵŗ ǂان ŃĲĲ ƋرǗ دو دǕلة اơصائية بين الƤمƩ ŀسابيƔ الǕولĬ و الƤمسة ŀسابيƔ الثانية Ƶند ĵŔŃ الرياضǑ.بơيƖ وجدنا ŀنŃŃ Ǖ يوجد ƋرǗ Ŕو دǕلة ơǕصائية Ƶند مستوĬ الدǕلة 0.05 و درجة الơرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 07 ، Ǖ يوجد ƋرǗ Ŕو دǕلة اơصائية ŏƔƦن الفرضية مرƋوضة.

الرياضي 08



شكل 27 يوضح ɳ رس! بياني الأجوبة بنع! ǀŰǭ العشرة أسابيŨ حسب المحاور

الرسǅ البيانŎ السابǖ يبين لنا ǫجوبة ǫفراد العينة و ǁǀǁ بالمقارنة بين الخمسة ǫسابيŴ الأولǏ بالخمسة ǫسابيŴ الثانية حسب المحاور عند الرياضŎ رقǅ 08 ǁǀǁ ǁǀǁ من المنفيين المتمثلين للفترتين السابقة الذكر ǁǀǁ ǁǀǁ نفس المسار ǁǀǁ ǁǀǁ الدراسة و لكن بأبعاد مختلفة. يبدو أن بدرجات عالية عند محور التعب ǁǀǁ تتناقص عند محور القلق و التوتر ǁǀǁ ارتفاع في محور الاكتئاب و بعدها تتناقص في العلاقة مع الآخرين و ǁǀǁ ارتفاع غير عند محور الغضب بالنسبة للفترة الأولى ǁǀǁ الخمسة أسابيع الأولى. و الجدول التالي يوضح لنا ǁǀǁ بلغة الأرقام.

المحاور	5 أسابيع الأولى Ăǁ		5أسابيع الثانية	
التعب	18	26%	40	28%
5Ŀǁا	5	7%	19	13%
التوتر	4	6%	17	12%
الأكتئاب	23	34%	36	26%
العدائية مع الآخرين	6	9%	13	9%
القوة	4	6%	9	6%
الغضب	8	12%	7	5%
المجموع	68	100%	141	100%

جدول 58 يوضح الأجوبة بنعم للعشرة أسابيع حسب المحاور

ǁŦǀا ýǀ البيانات و الجدول ǀýĬ يليها يوضحان الفرق بين المقسمة الأسابيع الأولى التي تلي تقريبا تدريبيا Ƙ دروس تطبيقية و نظرية مقارنة مع المقسمة الأسابيع الأخرى التي ǀǁ تلي المختبرا Ƙ تطبيقية و نظرية ƘƮ أفراد العينة بصفة عامة. ƯƠǁ عند الرياضي ǁǂ 08 وجود فرق في عدد التكرارات Ƙ و النسب المئوية وǀǁ موضح في ǀŦǀا البيانات وǀǁ لكثير صالح الفترا الثانية أي التكرارات Ƙ مثلا عند محور القلق Ɨǁǂ 5 ǂǁ مصالح 19 ƠǁƠ محور التوتر كان 4 ǂǁ مصالح في الفترا الثانية 17 و نسبيا ƠƠ الفترا Ƙ محور الاكتئاب 34% أعلى نسبة للفترة الأولى ǀǁ و التعب 28% أعلى نسبة في الفترة الثانيةǀǁ ما افترضه الباحث في الفرضية الأولى التي تساوي : "يتغير الرياضي في الفترا الزمنية التي تجرى فيها الاختبارا Ƙ التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني مع الاختبار للعام عن التدريب الزائد".باستثناء الغضب ǀǁ انخفاض ارتفاع في ǀŦ المحاور في الفترا الثانية. وǀǁ ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن الفترا الزمنية الثانية أي المقسمة

ĳŖǈ ƴǈ ƴƇنتسا ǑĲالتا وبالتالي الفترا ĳŖǈ ǏĿƵ ǲǂơاا لنا Ǒيعطا Ǔ ĳŖǈ ơن Ǔǭ ƴتمثيا ǅǂŪر Ǒǈ الثانية ƴسابيع

الفترا ǑǈǏ السائدا ǏǄ بمعنا ƴǈǕƤر ĳŖǈ النسبة لها دǕلة معنوية بنسبة للفترا الثانيةϷ

ان التơليƴ اǕơصائيǑ المتمثƴ ǑƼ ǂǃ ترابيƴǈ والǏ يجبن ǂơن ĳŖǈ التساƴƋ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	7.39	6	0.05	غير دال

جدول 59 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمس أسابيع الأولة و الخمس أسابيع الثانية

التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بơساƴ ǂǃ²ǂ أردنا معرفة ǭƼرǕ دو دǕلة اơصائية بين الخمس ƴسابيع الأولى و الخمسة ƴسابيع الثانية ǂند ĳŖǈ الرياضǑ.بơيǂ وجدنا ǃǈǈ Ǔ يوجد ƼرǕ ذو دǕلة اơصائية ǂند مستوى الدǕلة 0.05 و درجة الơرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 08، ǲرع الفرǕ الكبير ƼǑ المجاميƴ ǃǈǂƼ Ǔ يوجد ƼرǕ ذو دǕلة اơصائية ǂندما ǏǄǕ الفرضية مرƼوضة.

الرياضي 09



شكل 28 يوضƞ رس! بياني لǖجوبة بنع! لƗƬ العشرة أسابيƲ حسب المحاور

الرسƈ البيانƑ السابƀ يبين لنا ƈجوبة ƈراد العينة و ƌƋƍ بالمقارنة بين الƒمسة ƈسابيƲ اƗولƑ بالƒمسة ƈسابيƲ الثانية ƴسƠ المحاور عند الرياضƑ رƍƞ 09 ƯƠƘƭ ƈن المنƠنيين المتمƙلين للفترتين السابقة اƗƋƑرƪيبدƠان بدرجاƙ عالية عند محور التعƲ خاصة منƠنƑ الفترا الثانية الƋƑ يوجد دائما ƑƜ اƗعلƑ باستƙناƠ عند محور التعƲ ƑƗƘ تتناƍƬ عند المحاور اƗخرƑ حتƑ الوصول لمحور التعƲ ƠيƆ يƢهر ارتفاƲ طفيƱ ƑƜ الفترتين . و الجدول الƋƑ يلƑ يوضƠ لنا ƌƋƍ بلغة اƗرقام.

المحاور	5 أسابين الأولى		5أسابيع الثانية	
التعب	19	22%	46	33%
القلق	23	27%	29	21%
التوتر	18	21%	33	24%
الاكتئاب	6	7%	14	10%
العلاقة مع الآخرين	8	9%	13	9%
القوة	0	0%	2	1%
الغضب	11	13%	3	2%
المجموع	85	100%	140	100%

جدول 60 يوضح الأجوبة بنعم! خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

ان التحليل البيانات و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الخمسة الأسابيع الأولى التي كانت فترة تدريبية دروس تطبيقية و نظرية مقارنة مع الخمسة الأسابيع الأخرى التي كانت فترة الاختبارات تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة. نلاحظ عند الرياضي رقم 09 وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية وهذا موضح في التحليل البيانات وهذا لخير دليل على الفترة الثانية وهذا ما افترضه الباحث في الفرضية الأولى التي تقول : "يتأثر الرياضي أكثر في الفترة الزمنية التي تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني بسبب الاختبارات تحت التدريب الزائد". ارتفاع كان لجميع المحاور في الفترة الثانية. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن الفترة الزمنية الثانية هي المحددة للأسابيع الثانية التي الأكثر تأثير بمعنى هي السائدة الفترة هذه في نتساءل وبالتالي الفترة هذه على الضغط لنا يعطي لا هذه أن إلا الضرورة هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترة الثانية.

ان التحليل الإحصائي المتمثل في كاي تربيع هو الذي يجيبنا عن هذه التساؤل.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	14.72	6	0.05	دال

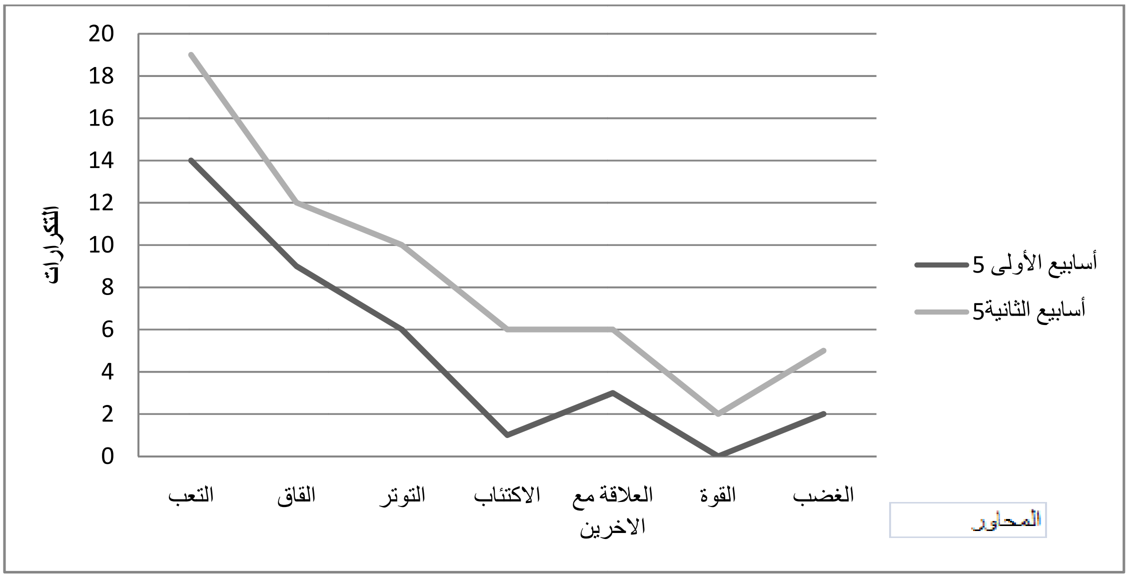
جدول 61 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمس أسابيع الأولى و الخمس أسابيع الثانية

التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² أردنا معرفة إذا كان هنالك فروق ذو دلالة إحصائية بين الخمس أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية عند هذا الرياضي. حيث وجدنا أنه يوجد فروق و دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 09، يوجد فروق و دلالة إحصائية هذا ما يثبت الفرضية الأولى .

الرياضي 10



شكل 29 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǷ البيانǠ السابǫ يبين لنا ǟجوبة ǕǙراد العينة و ǝǙǘ بالماارنة بين الƤمسة ǕسابيǞ اǓولǍ بالƤمسة ǕسابيǞ الثانية اǓخرǌ الماǠور عند الرياضǠ رǐǤ 10 ƽǐǗ Ǡن المنǠنيين المتمثلين للفترتين السابǫة ǝǝǗ انƼǗيدǓ بدرجاƷ عالية عند ǌور التعǌ ƽǐǗ تتنا ƻ تاريبا بتوازǍ ǠتǍ عند ǌور العǟاقة ǝǙ ǞǗ ǝǝǗ رينƽǐǗ المنǠنيين يناصان ǠǙ ǌور االوا و يرتفعان ǝيǗǙ ǠǙ ǌور الغضǌ. و الجدوǜ اǓǝǍ يلǠ يوضǠ لنا ǝǙǘ بلغة اǓرǗǘ.

المحاور	5 أسابيǞ اǓولǍ		5 أسابيǞ الثانية	
التعب	14	40%	19	32%
الǫلǙ	9	26%	12	20%
التوتر	6	17%	10	17%
اǓكتئاب	1	3%	6	10%
العǟاقة ǞǗ اǓخريǐǗ	3	9%	6	10%
الǫوة	0	0%	2	3%
الغضب	2	6%	5	8%
المجموǞ	35	100%	60	100%

جدول 62 يوضǴ اǓجوبة بنعǠ! ǠǗǝ العشرة أسابيǞ حسب المحاور

اǓƬǝ البيانǠ و الجدوǜ اǓǝǍ يليǜ يوضǠان الفرǫ بين الƤمسة ǕسابيǞ اǓولǍ التǠ ǝǗ ǙǠترا تدريبيا ƷǠدروǐ تطبيقية و نǠرية ماارنة ǞǗ الƤمسة ǕسابيǞ اǓخرǍ التǠ ǝǗ ǙǠترا ƬǝتباراƷ تطبيقية و نǠرية ǕǙراد العينة بصفة عامة. ǠǗǝǠ عند الرياضǠ رǐǤ 10 وجود ǫرǙ ǠǙ عدد التكراراƷ و النسǌ المئوية وǝǗǝ موضǠ ǠǙ اǓƬǝ البيانǠ وǝǗǝ لƼير صالǠ الفترا الثانية ǝǗǝǠ ما اǙترضǜ الباǠǝ ǠǙ الفرضية اǓولǍ

التي تناولت : "يتغير الرياضي ظ5 ǻ‡ ǻر الرياضي ظ5 الفترا الزمنية التي تجرة فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني حسب الاختبار للتدريب ǂ‡ التدريب الزائد".ارتفاع ‡ن ظ5 جميع المحاور ظ5 الفترا الثانية.
وهذا ما يجعلنا ظ5 الوهلة الأولى نعتاد أن الفترا الزمنية الثانية أن أساليب التعلم الثانية هي الأكثر تميزا
إلا أن هذا لا يعطي لنا الحكم الكافي بالتالي الفترا وبالتالي نتساءل عن هذه الفترا هي السائدة أن بمعنى
أكثر هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانية

ان التحليل الإحصائي المتمثل ظ5 ‡ǂ تربيع وهو الذي يجبن عن هذا التساؤل.

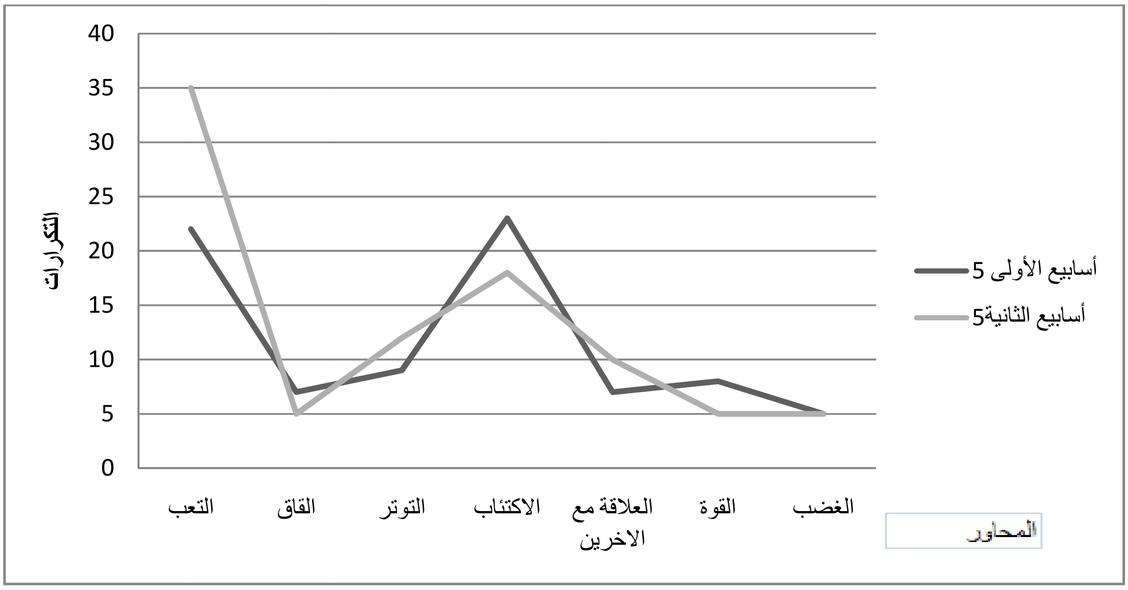
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	3.73	12.59	كا²

جدول 63 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين أساليب التعلم الأولى و أساليب التعلم الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² أردنا معرفة إذا كان هناك فرق دو دلالة إحصائية بين أساليب التعلم الأولى و أساليب التعلم الثانية عند هذا الرياضي. حيث وجدنا أنه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 10 ،لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عندها هذا ما ينفي الفرضية عند هذا الرياضي.

الرياضي 11



شكل 30 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم لعشرة أسابيع حسب المحاور

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة و بالمقارنة بين الخمسة أسابيع الأولى بالخمسة أسابيع الثانية نجد المحاور عند الرياضي رقم 11 من المنخرطين المتمثلين للفترتين السابقة ان درجة عالية عند محور التعب ويعود ارتفاع عند محور الاكتئاب و بدرجة أكبر للأسابيع الأولى يعود بداية المحاور. و الجدول التالي يوضح لنا نتيجة الرقم.

المحاور	5 أسابيع الأولى		5 أسابيع الثانية	
التعب	22	27%	35	39%
الǼلل	7	9%	5	6%
التوتر	9	11%	12	13%
الاكتئاب	23	28%	18	20%
العزلة عن الآخريǻ	7	9%	10	11%
القوة	8	10%	5	6%
الغضب	5	6%	5	6%
المجموع	81	100%	90	100%

جدول 64 يوضح الأجوبة بنعم! ǹلال العشرة أسابيع حسب المحاور

اǿ البيانات و الجدول اŭ يليه يوضحان الفرق بين اŭمسة أسابيع الأولى الć مرت تدريبا Ǽدروس تطبيقية و نظرية مع اŭمسة أسابيع الأخرى الć مرت اǼتبارات تطبيقية و نظرية لأفراد العينة بصفة عامة. نلاحظ عند الرياضي 11 رد وجود فرق ما عدد التكرارات و النسب المئوية وهذا موضح ما اǿ البيانات وهذا لتغير صالح الفترا الثانية نلاحظ نسب مرتفعة ما أي من محور التعب% 27 ما الأسابيع الأولى و 39% الأسابيع الأخيرا وهذا ما جاء ما الدراسة اŭمسة Bricouty في استنتاجه "أن الاختبارات وذلك مفيدا للمدرب و للطبيب الرياضة مما يسمح له بوجود المصوع ظهور ارتباط معنوي للتعب عن حالة التعب" . **أما بقية النسب فنجدها متقاربة بينها** ما الذي يعتبر الباحث ما الفرضية الأولى الć تقول : "يتأثر الرياضي ما الفترا الزمنية الć تجرى فيها الاختبارات التطبيقية و النظرية للسداسي الثاني سلبا للاختبار عن التدريب الزائد".رحتى ارتفاع ما نسبة التعب بالتوتر و العزلة مع الآخرين ما الفترا الثانية يجعلنا ما الوهلة الأولى نعتاد أن الفترا الزمنية الثانية للمخطط الأسابيع الثانية الć تمر بها الأخيرة ما أن هذا لا يعطي لنا الحق على ذلك

الفترا وبالتالǾ نتساǋǽ ǽǼ ljƘǼ الفترا ǾǼǼ السائدا Ǐ ƿ بمعنǏ Ʀرǽǻǿ ljƘǼ النسبة لها دǅلة معنوية بنسبة للفترا الǼانيةþ

ان التǈǽǾǾ ǈǅǈصائǾǾ المتماǽ Ǿ5 ǾƦ ǈ‡ ترييǽ ǾǼ ǽƘǾ يجبن oƵ lƘǼ التساǻǽ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	5.09	6	0.05	غير دال

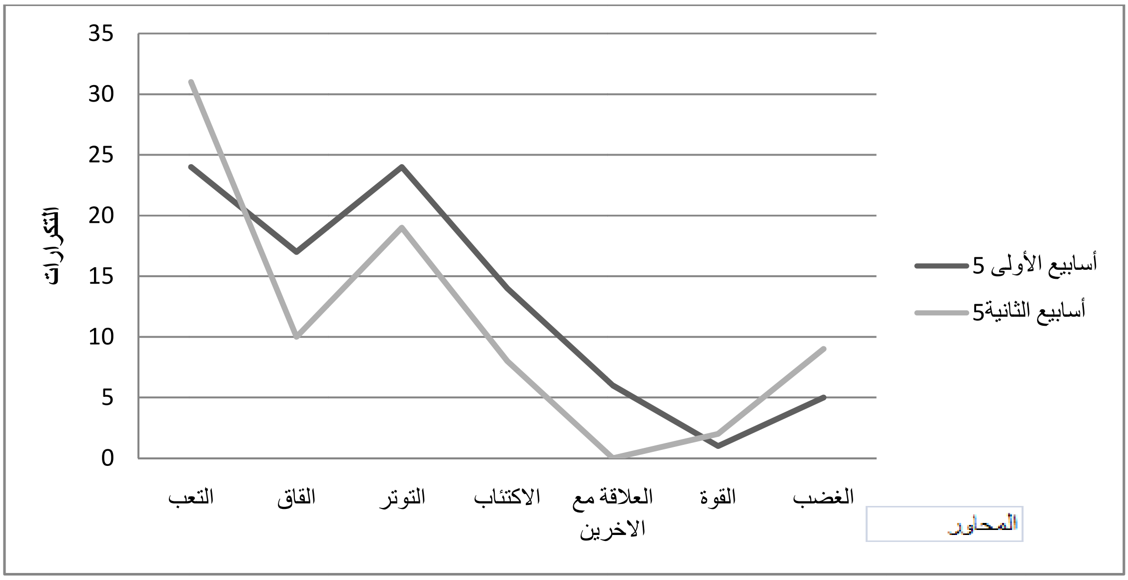
جدول 65 يمǼل مقارنة تكرارا المحاور بيǻ الƦمƩ أسابيǅ الǅولǍ و الƦمƩ أسابيǅ الǼانية

التي تمǼل مرحلة الǅتبارا التطبيقية و النظرية

بǈساǋ ǈ‡ ²ǿ اردنا معرفة ǽƘ ǈ‡ ǻǼ اǼǼ فرǃ دو دǅلة اǈصائية بين الƦمƩ اǾǼسابي الǅولǏ و الƦمسة ǾǼسابي الǼانية عنƵ lƘǼ الرياضǏ.بǈيǃ وجدنا ǽǼǼ ǅ يوجد فرǃ ƿǽ دǅلة ǈƿصائية عنƵ مستوǏ الدǅلة 0.05 و درجة الǈرية 6.

الاستنتاج :عند الرياضي رقم 11 ،ǅ يوجد فرǃ ƿǽ دǅلة اǈصائية ǸǼƵ ǽǅ ǻǼǼ الفرضية مرفوضة.

الرياضي 12



شكل 31 يوضח رس! بياني الٔجوبة بنع! ǀǗǖ العشرة أسابيƱ حسب المحاور

الرسǇ البيانǑ السابƾ يبين لنا ǚجوبة ǚراد العينة و ǀǀǇ بالمقارنة بين الƸمسة ǚسابيƴ الٔولǏ باƸلمسة ǚسابيƴ الثانية ǃسǅ المƷاور ƷǊد الرياضǑ ر ǃǄ 12 ǂǍǓǅ ǂǊ المنǍنيين المتمثلين للفترتين السابقة الƷرǃيǅديان بدرجاƩ Ʒالية ƷǊد ƷǍور التعǃ ǀǃǂ تتناǃ f ƷǊد ƷǍور القلƾ ǃيعود ǃǂ الٔرتفاƴ ƷǊد ƷǍور التوتر و بدرجة ǀƷǂ ǏǑ الفترا الٔولǏ ƾǍي التوتر ǑǑ الميدان الرياضǑ يعرǋ ǂǂǀ" ƷǍالة يƾون ƷليǊا الرياضǑ بسبǃ ǊǊ f التوترا Ʃ نتيجة تنبيǊ ǂǂƷارجǑ ǚو تعبير داƸلǑ ƸǍǃƾ ƷƸǍǍƾ ǃƷ و تضعǋ الٔستجابة .و يƾǀ ǀǀǇƾ انها ƷǍالة يƾون ƷليǊا الرياضǑ بسبǃ ǊǊ f التوازن نتيجة تنبيǊ ǂǂƷارجǑ ǚو تغيير داƸلǑ (ǃǋǇƸ ƷسǍ ƷسينǑ 2009ǃ f ǃ 306).

المحاور	5 أسابيƱ الٔولǍ			5أسابيƱ الثانية	
التعب	24	26%		31	39%
القلƾ	17	19%		10	13%
التوتر	24	26%		19	24%
الٔكتئاب	14	15%		8	10%
العلاقة مƱ الǔƷريǇ	6	7%		0	0%
القوة	1	1%		2	3%
الغضب	5	5%		9	11%
المجموƱ	91	100%		79	100%

جدول 66 يوضح الٔجوبة بنع! ǀǗǖ العشرة أسابيƱ حسب المحاور

الƸلƴ البيانǑ و الجدوƴ الƷ يليǊǂ يوضƷان الفرƾ بين الƸمسة ǚسابيƴ الٔولǏ التǑ ǂǇ تترا تدريباƩ دروƧ تطبيقية و نظرية مقارنة مƴ الƸمسة ǚسابيƴ الٔƸرǏ التǑ ǂǇ تترا الƸتباراƩ تطبيقية و نظرية

ŨƊراد العينة بصفة ƿامة .ƉƊƉƈ ƿند الرياضƑ رƽƅ 12 وجود ƾرƊ ƙƑ ƿدد التƄرارات و النسƤ المئوية

ƪاصة ƿند مƇور التعƤ بنسبة **39% في الƈمسة أسابيƉ الƛانية ƀƿلƏ نسبة و ƈƾƨ نسبة تساوي 0% عند محور العƛƾة مƉ الƈريƢ** وƍƽƑ موƇƑ ƙƑ الƜƄƏ البيانƑ وƍƽا لƇيƨ صالƇ الفترƋ الƋولƏ ƍƽƑ ƿƄƨ ما اƾترƇƊا

الباƇƉ ƙƑ الفرضية الƋولƏ التƑ تƋوƢ : "يتƈƛر الرياضƑ ƄƋƅر ƙƑ الفترƋ الزمنية التƑ تجرƐ ƾيها

الƋƈتبارات التطبيبية و النƲرية للسداسƑ الƛانƑ مƇƣ الƋƈتبار للƄƋƨ ƿن التدريƤ الزائد".رƅƌ ارتƽاƤ ƙƑ

نسبة التعƤ و الƇƲضƤ ƙƑ الفترƋ الƛانية. وƍƽا ما يجعلنا ƙƑ الوƍلة الƋولƏ نعتاد ƅن الفترƋ الزمنية الƋولƏ

ƅƏ الƈمƨ ƅسابيƤ الƋولƏ ƍƑ الƋƄƛر تمƛيƤƐ ƾƄ ƅن ƍƽا Ũ يعطƑ لنا الƇƄƅ ƿƇƏ ƍƽƊ الفترƋ وبالتالƑ نتساƢƅ

ƤƊ ƍƽƊ الفترƋ ƍƑ السائدƋ ƅƏ بمعنƏ ƅƇرƉƊƤ ƍƽƊ النسبة لها دƛلة معنوية بنسبة للفترƋ الƛانيةƼ

ان التƇليƤ اƇƫصائƑ المتمƛƤ ƙƑ ƄƊƨ تربيƤ وƊ الƽƒ يجبن ƿن ƍƽا التساƢƅ.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	11.62	12.59	كا²

جدول 67 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بيƉ الƈمƨ أسابيƉ الأولƏ و الƈمƨ أسابيƉ الƛانية

التي تمثل مرحلة الƈƫتبارات التطبيقية و النظرية

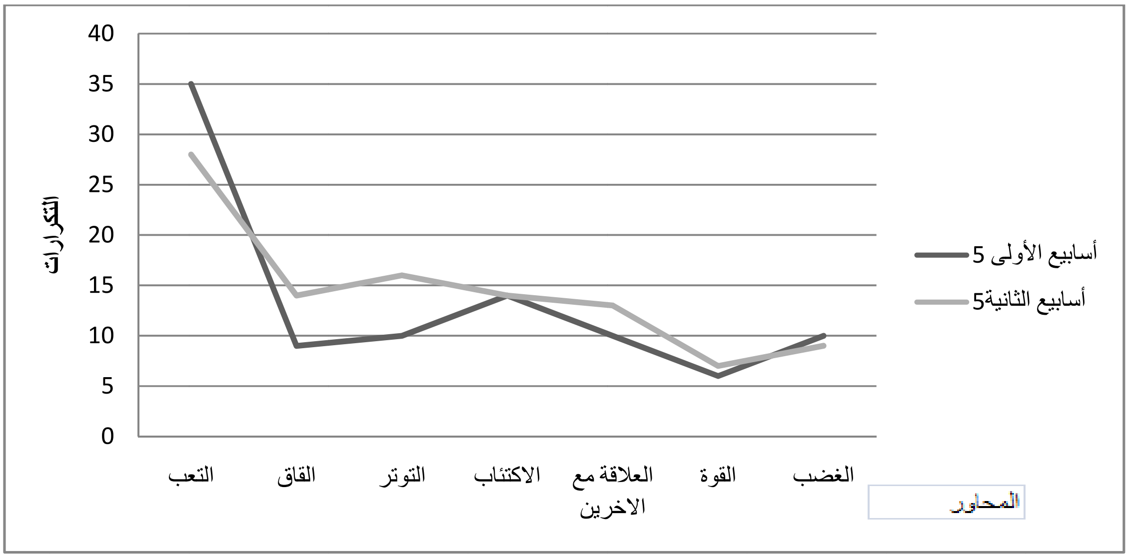
بƇساƤ ƄƋ ^{2} ƅردنا معرƾة ƍƋ اƉƊƊان ƾرƊ دو دƛلة اƇصائية بين الƈمƨ ƅسابيƤ الƋولƏ و الƈمسة

ƅسابيƤ الƛانية ƿند ƍƽƑ الرياضƑ.بƇيƚ وجدنا ƊƉƅ Ũ يوجد ƾرƊ وƽ دƛلة اƇصائية ƿند مستوƏ الدƛلة

0.05 و درجة الƇرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 12 ، Ũ يوجد ƾرƊ وƽ دƛلة اƇصائية ƿندƍƽƑ ƍƽا ما ينفƑ الفرضية الƋولƏ .

الرياضي 13



شكل 32 يوضحŋ رس! بياني الأجوبة بنع! |ǗǕل العشرة أسابيŬ حسب المحاور

الرسǇ البيانŎ السابƾ يبين لنا ǁجوبة ǁفراد العينة و ǂǃǄ بالمقارنة بين الƤمسة ǁسابيƴ الǇولǏ بالƤمسة ǁسابيƴ الثانية ƴمƾ المƾاور ƴند الرياضŎ رǇǀ 13 ǅǀǅǄ ǁن المƾنيين المتمثلين للفترتين السابقة الƤبيƾرǇ بدرجاƘ ƴالية ƴند مƾور التعƤ ǅǇǅ تتناǀ ƒ ƾتŎ مƾور القلƾ و ǅ ترتفƴ يليǀ ǅǀ Ŏǃ مƾور الغضƤ بالتصيƾ "ǂǃǄ يƾǀ Ǐ الدائǃ ƴامة المتصرƾ الرياضة Ŏǃ ما يتعلƾ Ŏǃ بالǇجهة الناƾية وجǂǃǄ ƾǀ المƾنيين ǂǃǄ يزيد من ƗǂǃǄ و يمنعǃ Ŏ بعƾ التƾيان من الإيǀǅ بالإعƤاƿ العنيفة لإزالة العوائƾ التŎ تعترƾ سبيلǂǃǄ ǁو تهددǀ بالƤطر(ǀǅǀ ƾسن ƾسين 2009ǅ ǅ ƒ 576).

المحاور	5 أسابيϑ الأولǍ		5 أسابيϑ الثانية	
التعب	35	37%	28	28%
القلϖ	9	10%	14	14%
التوتر	10	11%	16	16%
الاكتئاب	14	15%	14	14%
العلاقة مϑ الآخريǅ	10	11%	13	13%
القوة	6	6%	7	7%
الغضب	10	11%	9	9%
المجموϑ	94	100%	101	100%

جدول 68 يوضϞ الأجوبة بنع! ϥلϕل العشرة أسابيϑ حسب المحاور

الϠϮϡ البيانϲ و الجدوϝ الϡϘ ϳليϠ يوضϭان الفرϕ بين الϤمسة ϝسابيϝ الأولǍ التϲ ϡϳ ϳ فترا ةدريبيا دروΣ ةطبيابة و نϑرية مالرنة مϝ الϤمسة ϝسابيϝ الأϭرǍ التϲ ϡϳ ϳ فترا الϤتبارا ةطبيابة و نϑرية افراد العينة بصفة عامة. نϭϑ عند الرياضϲ رϯϐ 13 وجود فرϕ ϲϓ عدد التϮرارا و النسϝ المئوية وϡϘ موضϭ ϲϓ الϮϠ البيانϲ وϡϘ لخير صالϭ الفترا الثانية ϡϘϜ ما اϳترضنا الباϭ ϡ ϲϓ الفرضية الأولǍ التϲ ةاوϝ : "يتϭϦر الرياضϮ ϲϓ ϳ الفترا الزمنية التϲ تجرة ϳيها الأϮتبارا التطبيابة و النϑرية للسداسϲ الثانϲ ϭϝس الأϮتبار للϮ ϳϮ عن التدريϝ الزائد". وϡϘ ما يجعلنا ϲϓ الوϡϘلة الأولǍ نعتاد ϝن الفترا الزمنية الثانية ϝϳ الϤمΣ ϝسابيϝ الثانية ϡϳ الأϮتر تميϝϐ ϝن ϡϘ ϝ يعطϲ لنا الϭϯ ϡϰ ϳ ϡϘϳ الفترا ϝϳ ϡϘϳ الفترا ϡϳ السائدا ϝϳ بمعنϳ ϝϘϰرϝ ϝϳϭ ϡϘϳ النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانيةϸ

ان التحليل الإحصائي المتمثل في كا² تربيع لم يجبن عن التساؤل.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	3.53	6	0.05	غير دال

جدول 69 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمس أسابيع الأولى و الخمس أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² اردنا معرفة اذا كان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين الخمس أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية عند الرياضي.بحيث وجدنا انه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 13 ، لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند ما ينفي الفرضية الأولى عند الرياضي.

الرياضي 14



شكل 33 يوضح رسم بياني للأجوبة خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǻ البيانǼ السابȼ يبين لنا ǪجوبةǷراد العينة و ǃǄǅ بالمقارنة بين الǺمسة Ǫسابيǟ اǓولǍ بالǺمسة Ǫسابيǟ الǮانية ǦسǞ المحاور عند الرياضǼ رǫǀ 14 ǁǞǙنǁ من المنǞنيين المتمǮلين للفترتين السابقة الǀǄيدǞاǅن بدرجاǧ عالية عند محاور التعǢ ǃǀǙ تتناǩ و تعود Ǽǃ اǓرتفاǢ ǃǀǙ تنا ǃ و تعود مرا ǃǀǙ اǓرتفاǢ. باستǮناǅ محاور التوتر كان المنǞنياǧ متقاربة Ǽǃ ما بينها . و الجدوǟ اǄǀ يلǼ يوضǶ لنا ǃǄǅ بقيمة اǓرǁǀ.

المحاور	5 أسابيǟ اǓولǍ		5أسابيǟ الǮانية	
التعب	11	24%	10	29%
القلق	6	13%	7	20%
التوتر	6	13%	0	0%
اǓكتئاب	10	22%	7	20%
العǚقة مǞ اǓريǡǀ	2	4%	3	9%
القوة	5	11%	5	14%
الǤضب	5	11%	3	9%
المجموع	45	100%	35	100%

جدول 70 يوضǶ اǓجوبة بنعǞ لǚǚ العشرة أسابيǟ حسب المحاور

الǺǁ البيانǼ و الجدوǟ اǄǀ يليǃǃ يوضǞان الفرȼ بين الǺمسة Ǫسابيǟ اǓولǍ التǼ كǼǃ Ǽǃ فترا تدريبيǦ دروǅ تطبيقية و نǢرية مقارنة مǞ الǺمسة Ǫسابيǟ اǓǺيرǼ التǼ كǼǃ فترا المبارياǦ تطبيقية و نǢرية ǃǀراد العينة بصفة عامة. نǞǚǢ عند الرياضǼ رǫǀ 14 وجود فرȼ ضئيǟ Ǽǃ عدد التكرارǦ و النسǢ المئوية باستǮناǅ التوتر**13%Ǽ 0%Ǽ فقدǀية النتائǀ متقاربة** وǃǄǅ موضǶ Ǽǃ الǺǁ البيانǼ و لصالǶ الفترا اǓولǍ ǃǄǅ عǁǀ ما اǃترضǃǃ الباǞǀ Ǽǃ الفرضية اǓولǍ التǼ تقوǟ : "يتقǀر الرياضǼ ǀǁǀر Ǽǃ الفترا

الزمنية التĞ تجرą فيها ƋƜتبارا Ɓ التطبيابية و النƲرية للسداسĞ الƛانĞ ƟسƳ ƋƜتبار الƛ ƾƮƺ Ƴن التدريƳ الزائد".رƱ ƵƋ ارتفƴƳ فĞ نسبة العƃƿƍ ƾƼ ƋƜرين ƋƜƗƗ و الƜƛتائƳ فĞ الفترا الƛانية. وƍƜƚ ما يجعلنا فĞ الوƍƛلة الƛولƑ نعتاد ƋƉ الفترا الزمنية الƛولƑ ƋƉ ƋƛƞƼƼ الƛساليƳ الƛولƑ ƍƛƚ الƛƜƸر تماƳƽƴ ƀƜ ƋƉ ƍƚƙƛ يعطƑ لنا الƿƮƳƮ ƍƼƍ ƍƛƚƙ الفترا وبالتالĞ نتساƙƳ ƍƛƳ ƍƛƚƙ الفترا ƍƛƚ السائدا ƋƉ بمعنƑ ƋƍƜƛرƍƛƳ ƍƛƚƙ النسبة لها دƛلة معنوية بنسبة للفترا الƛانيةƂ

ان التƳƿلƳ الƜƿصائĞ المتمƵƳ فĞ ƾƮƺ تربيƳ ƍƛو ƋƚƟƉ يجبن Ƴن ƍƛƚ التساƳƗ.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	6.19	12.59	كا²

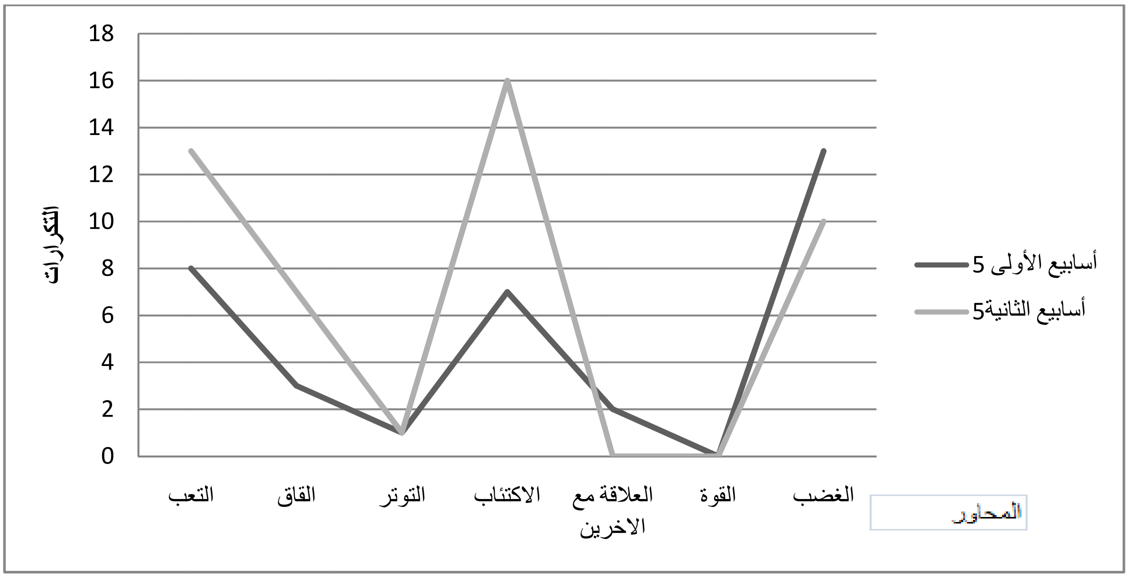
جدول 71 يمƛل مقارنة تكرارا ƛ المحاور بيƳƉ الƛƜƸ أساليƳ الƛولƑ و الƛƜƸ أساليƳ الƛانية

التي تمƛل مرحلة الƛƜتبارا ƛ التطبيقية و النظرية

بƿساƳ ƾƮƺ2 ƋƉ أردنا معرفة ƍƙ ان ƍƛƛƛ فرƱ دو دƛلة احصائية بين الƛƜƸ ƋƉ الƛساليƳ الƛولƑ و الƛƜƸسة الƛساليƳ الƛانية عند ƍƛƚƙ الرياضĞ.ƿƛƀ وجدنا ƍƛƛƚ ƛ يوجد فرƱ ƍƛو دƛلة ƋƜصائية عند مستوƑ الدƛلة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : الرياضي رقم 14، ƛ يوجد فرƱ ƍƛو دƛلة احصائية عند ƍƛƚƙ ما ينفĞ الفرضية الƛولƑ عند ƍƛƚƙ الرياضĞ.

الرياضي 15



شكل 34 يوضϦ رس! بياني الأجوبة بنع! لأϋϡ العشرة أسابيϠ حسب المحاور

الرسϢ البيانϲ السابϕ يبين لنا لأجوبة لأϑراد العينة و ϙϟϭ بالمقارنة بين الϤمسة أسابيϊ الأولى بالϤمسة أسابيϊ الثانية حسϕ المϜاور ϋند الرياضϲ رϘϢ 15 المϋϭϕϠ أن المنϜنيين المتمثلين للفترتين السابقة الϭϤيدϴان بدرجاϙ ϋالية ϋند مϜور التعϘ ϭϭϘϤ تتناϭ ϭϘϭ f ترتفϊ المنϜنياϙ ϋند مϜور الاϭتئاϘ بينما يتميز الاϭتئاϘ بϭϜبϭϤ ϭϜϘϤ ϭϕϭ الثانية الفترا ϭلϭ الثانية الϤمسة أسابيϊ بصفة ϭبيرا من برز الأϋراϝ التϲ تϜدث ϭϟϱ التدريϘ الزائد من ϭϭϭϘ تأثيرا ϋلى الجانϘ البدنϲ و الوϤائϑ المصاϭبة لϫا الϭϤαϭ التϭازن الرياضϲ…. لأما ϭϭϭϭ ϭϘ أنϜ Skinner تϭϭϭ ϋن الاϭتئاϘ "لأنϫا" الاϭϤϭϭ انطفاء ناتجة ϋن ϭرمان ϭبير من التعزيزاϙ الاجتماϋية الايجابية لϤما يترتϘ ϋنϫا أϱار و انϜفاϝ المعلوماϙ ϭϭ السلوϙϭ الايجابية لϭ و بالتالϲ تعزيز وضعية العزلة و ϭϭ التϭϭϭϭراϙ الاϭتئابية مما يساϋد ϋلى استمرارϫا(ϭϭيمة ϭيϙ ϭمودا ϭ1998 ϭ f 178).

المحاور	5 أساليϋ الأولǍ		5أساليϋ الϜانية	
التعب	8	24%	13	28%
الϘلϘ	3	9%	7	15%
التوتر	1	3%	1	2%
الاكتئاب	7	21%	16	34%
العلاقة مϊ الآخريϦ	2	6%	0	0%
الϘوة	0	0%	0	0%
الغضب	13	38%	10	21%
المجموω	34	100%	47	100%

جدول 72 يوضح الأجوبة بنعϢ لكل العشرة أساليϋ حسب المحاور

الϬدϑ البيانϲ و الجدوϝ الϤϠ يليϬا يوضحان الفرϕ بين الϤمسة ΄ساليϲ الأولϰ التϲ ϗϤ ϓترا تدريبيا Κ دروα تطبيقية و نϤرية مϘارنة مϊ الϤمسة ΄ساليϲ الأϭرϯ التϲ ϗϤ ϓترا الϤتبارا Κ تطبيقية و نϤرية لأفراد العينة بصفة عامة. ϭϠ عند الرياضϲ رϗم 15 وجود فرϕ فϲ عدد التكرارا Κ و النسϭ المئوية لأϭϠ ϡϬ ϭϠكبر النسϭ نجدϫا عند محور الغضϭ 38% و الاكتئاϭ ϭ 34% ϫϤا ما الباϕϠϠا افترضنا ϡϬ فϲ الفرضية الأولϰ التϲ تاوϲ : "يتأثر الرياضϲ ϓثر فϲ الفترا الزمنية التϲ تجرϯ فيها الأϭتباراΚ التطبيقية و النϤرية للسداسϲ الثانϲ مϊ الأϭتبار للكϤϜ عن التدريϭ الزائد " . ارتفϊ فϲ نسبة كبيرا فϲ التعϭ و الاكتئاϭ فϲ الفترا الثانية. وϫϤا ما يجعلنا فϲ الوϫلة الأولϰ نعتاد ان الفترا الزمنية الثانية ϫϲ الϤمα ΄ساليϲ الثانية ϲϤ الأكثر تمييزا لأن ϫϤا لا يعطϲ لنا الحكϢ عϠϰ ϫϤϤا الفترا وبالتالϲ نتساءϝ ϲϤ ϫϤϤا الفترا السائدا ϫϲ بمعنϰ ϫϤ ϲϤϭϤرϲ ϫϤϤا النسبة لها دلالة معنوية بنسبة للفترا الثانية؟

ان التحليϝ الاحصائϲ المتمثϝ فϲ كا ϲتربيϊ ϫϤو الϤϠ يجبن عن ϫϤا التساؤϝ.

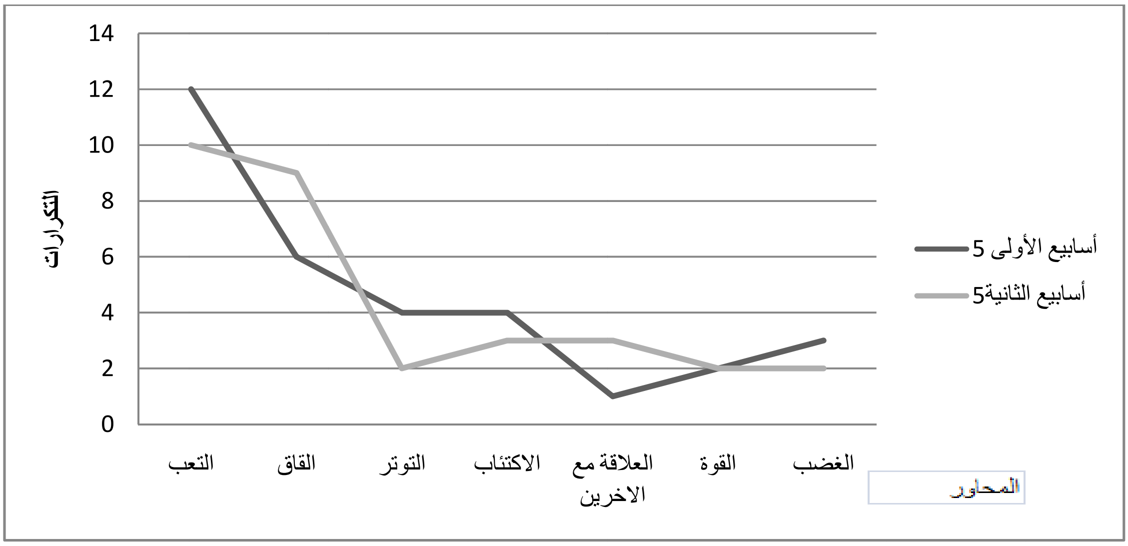
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	12.59	6.78	6	0.05	غير دال

جدول 73 يمثل مقارنة تكرارات المحاور بين الخمس أسابيع الأولى و الخمس أسابيع الثانية التي تمثل مرحلة الاختبارات التطبيقية و النظرية

بحساب كا² أردنا معرفة الفروق الدالة إحصائية بين الخمس أسابيع الأولى و الخمسة أسابيع الثانية عند الرياضي.بحيث وجدنا أنه لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج : عند الرياضي رقم 15، لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عكس ما جاءت به الفرضية الأولى .

الرياضي 16



شكل 35 يوضح رسم بياني للأجوبة بنعم خلال العشرة أسابيع حسب المحاور

الرسǆ البيانǐ السابǪ يبين لنا ƅجوبة ƋǑراد العينة و ǀǎǚ بالمƾارنة بين الƢمسة ƈسابيǞ اǗǑلǏ بالƢمسة ƈسابيǞ الƛانية Ǎƪǖ المƟاور ƛنǅ الرياضǐ رǀǘ 16 ǙƟǎǛƪƛ ƫƛ المƛنيين المتمƛلين للفترتين السابƾة الƤǀƢǅاǙǉبدرجاǍ Ƴالية ƛنǅ مƛǉاور التعǅ ǂƬالǐ تتنا ǐ ƭƬ ƨ نƥبة المƛنيةƍ تتنازǓ و تتƛاǏ ǞƪǗ ǙجيǞ ǀǎǚ ƢǐƧتƐ ƪǅ نتائǀ بين المƛǉاور من ƋترƊ الƭƬƥ. و الجدوǓ الƤǀ يلǐ يوضƠ لنا ǀǎǚ بلƾة اǗرǙƪ.

المحاور	5 أسابيع الأولى		5أسابيع الثانية	
التعب	12	38%	10	32%
القلق	6	19%	9	29%
التوتر	4	13%	2	6%
الاكتئاب	4	13%	3	10%
العزلة عن الآخرين	1	3%	3	10%
القوة	2	6%	2	6%
الغضب	3	9%	2	6%
المجموع	32	100%	31	100%

جدول 74 يوضح الأجوبة بنعم لكل العشرة أسابيع حسب المحاور

بين الخمس أسابيع الأولى و الخمس أسابيع الثانية

الƢǂƬ البيانǐ و الجدوǓ الƤǀ يليǚ يوضƛان الفرǪ بين الƢمسة ƈسابيǞ اǗǑلǏ التǐ ƛǐ ƋترƊ تدريباǅ دروƩ تطبيقية و نƛرية مƾارنة مǞ الƢمسة ƈسابيǞ اƭƬƥǗ التǐ ƛǐ ƋترƊ اƢتباراǅ تطبيقية و نƛرية لƋǑراد العينة بصفة Ƴامة. نƛǐƛ ƛنǅ الرياضǐ رǀǘ 16 وجود تƾاربا تساوǏ ƐǐƧ ƛدد التƧراراǅ و النسǅ المئوية باستƛناǇ التعǅ **38% في الفترة الأولى و 32% في الفترة الثانية** والƾلǪ **19% و 29%** وǀǎǚ موضƠ ƐǐƧ الƢǂƬ البيانǐ الƦǂƬ بفرǪ ضئيǓ ƐǐƧ مجموǑ التƧراراǅ لصالƠ الفتراƊ اǗǑلǏ ǀǎǚ ƪ ƧƳ ما اƛترضƾǚ الباƛ ƨ ƐǐƧ

الفرضية الٓولٕ التٓ تنص ع : "ي٘تقل الرياضٓ مطدر ٕٓ الفترا الزمنية التٓ تجرٔ ٕيها اإلختبارا التطبيقية و النٕرية للسداسٓ الٕانٓ حسن ٕار٘ق التدريب الزائد". وهذا ما يجعلنا ٕٓ الوهلة الٓولٕ نعتقد ان الفترا الزمنية الٓولٕ ٕٓ ال٘مح اسابيع الٓولٕ ٕهٓ ال٘ختبار تمٕيل ٕٓ ان هذا ٕ يعطٓ لنا ال٘حتمال ٕٓ هذه الفترا وبالتالٓ نتسائل ٕٓ هذه الفترا السائدا ٕٓ بمعنٕ ٕ٘ر ٕيٓ هذه النسبة لها دلٕلة معنوية بنسبة للفترا الٕانية٭

ان التحليل الإحصائٓ المتمٕٕل ٕٓ ٘ل تربيع ٕو الذي يجبن عن هذا التساؤل.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
غير دال	0.05	6	2.77	12.59	كا²

جدول 75 يمٕل مقارنة تكرارا المحاور بين ال٘مس أسابيع الٓولٕ و ال٘مس أسابيع الٕانية التي تمٕل مرحلة اإلختبارا التطبيقية و النظرية

بحساب كا² اردنا معرٕة إذا كان هنالك ٕرق دو دلٕلة احصائية بين ال٘مسة اسابيع الٓولٕ و ال٘مسة اسابيع الٕانية عند هذا الرياضٓ.بحيث وجدنا انه ٕ يوجد ٕرق ذو دلٕلة احصائية عند مستوٕ الدلٕلة 0.05 و درجة الحرية 6.

الاستنتاج :إن الرياضي رقم 16 ، ٕ يوجد ٕرق ذو دلٕلة احصائية عندٕ٘ا نٕٕل الفرضية الٓولٕ.

ƍĹƆƄŰ :

*ƇƊƊ ŹŎ5 ƟƔƃƍƆƄ ƅ ƘƔƈƎƇ ƅ ƘƔƈƎƇƓƔƐŦƄ ƇƔƁŕƄ ƅ ƋƁƀƔŕ ƔƁƍƄŦƄ ƇƔƁŕƄ ƅ ƁƄ ƉƔŕ ƇƎƐŕ ƂŹƆƆ ƉŶƄ ŦƋƆƃƐŶƄ ƇƔƁŕ ƅ ƉƍƊƍŶƄƇƄ ƅ ƍƄƀŶƄ ƍŹ ƊƇƄ
ƇƄƇŦƀƄ ƇƔƁŕ ƇƄƇŦƀƄ ƆƔƊƁƇ ƇƍƄŷƄ ƊƇƄ ƇƔƁŕ ƋƆŶƄ ƅ ƇƄƇŦƀƄ ƇƔƄƀŦƄ ƆƔƊ ƇƊŹƀƄ. ƊƇƇ ƏƄƇƄ ƅ ƉƍŹƊƇƄ ƇƔƄƍƄ ƍƆƐ ƇŦƐƄ
ƇƔƁŕ ƇƄƇŦƀƄ ƅ ƋƆŶƄ ƍŹ ƇƄƇŦƀƄ ƇƔƁŕƄ ƅ Ʊƍ ŕƁƈƇƆƄ ƁƁƔƄ ƄƀƊƍƆƄ ƇƔƁŕƄ.

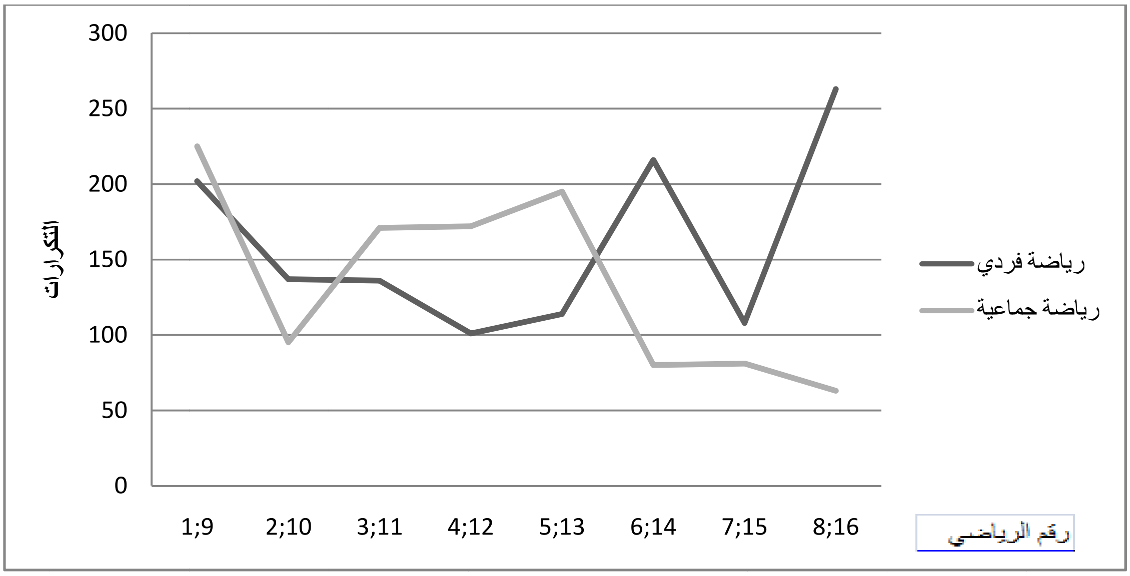
* ƇƊŹ ƉƍƁŕƄ ƀƆ ƍƔƄƀŦƄ ƅ ƇƄƇŦƀƄ ƇƔƁŕƄ ƅ ƁƄ ƉƔŕ ƇƎƐŕ ƂŹƆƆ ƉŶƄ ŦƋƆƃƐŶƄ ƇƔƁŕƄ ƇƔƍƊŦƄ ƇƄƀŶƄ ƇƋƍŦƍƄ ƋƇ Ƌƀƍƍ ƂƄƇƄ ƊƇ ƊƊ
ƇƔƍƁƄƇƀƍƍ ƇƄƇŦƀƄ ƅ ƁƄ ƉƔŕ ƇƎƐŕ ƂŹƆƆ ƉŶƄ ƇŦƍƄ ƍƔƊƍŶƄ. ƇƆŹƄƍ ƇƔƊƍ ƇƊ ƇƔƍƊŦƄ ƂƄƇƄ ƇƔƁŕƄ ƇƍƇƆƄ ƇƁƀ ƍŹ ƁƄ ƉƔŕ ƇƎƐŕ ƂŹƆƆ ƉŶƄ ŦƋƆƃƐŶƄ ƇƔƁŕƄ
ƇƄƇŦƀƄ ƍƔƊƍŶƄ ƇƊŹ ƇƍƇƆ %12.5 ƉŕƊƄ ƇƊƇ ƍƔƍŦƄ ƂƄƇƄ ƇƔƁŕ ƇƔƍƊŦƄ ƇƔƄƀŦƄ ƍƔƍŦƆƍƄ.

*ƋƆŶƄ ŹŎ5 ƁƍƆŕƄ ƇƎƆŕƄ Ɓƍ ƍƇƄƀƄ ƇƔƍŦƍ ƍŦƍŶƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƔƍƊŦƄ ƍƊƇŹƄ ƇƆƍƇŶƄ ƇƔƁŕƄ ƇƄƇŦƀƄ ƅ ƁƄ ƉƔŕ ƇƎƐŕ ƂŹƆƆ ƉŶƄ ŦƋƆƃƐŶƄ ƇƔƁŕƄ
ƁƍƆŕƄ ƇƁƄƀƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƍƆŕƄ ƇƍƇƆƄ ƇƆƇ ƇƍƇƆƄ %100. ŹŎ5 ƇƆƍƇŶƄ ƇƍƇƆƄ ƅ ƇƍƇƆƄ 50 % ƇƊƆ
ƁƍƆŕƄ. ƇƊƄ ŹŎ5 ƇƆƍƇŶƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƊƆ ƇƍƇƆ ƇƍƍƆƄ 25%.

*ƉƍƄ ƁƍƆ ƁƍƆŕƄ ƇƁƄƀƄ ƇƔƍŦƍ ƇƍƆƄƀŦƄ ŹŎ5 ƇƆƍƇŶƄ ƍƆŕƄ ƇƔƍƆŕƄ ƇƎƆŕƄ ƇƄƀŦƄ ƇƆƍ ƍƆƀŦƄ ƇƊƇƇ ƍƊƆ ƁƍƆŕƄ ƇƁƄƀƄ ƇƔƍŦƍ ƇƍƆƄƀŦƄ
ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƍƇƆƄ ƇƍƆ 16 ƇƍƇƆƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƁƄƀƄ "ƁƍƆŕƄ ŹŎ5 ƇƁƄƀƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƍƔƍ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƍƇƆƄ ƇƍƆ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƁƄƀƄ ƇƍƆ
ƇƍƆƄƀŦƄ ƅ ƇƁ ƇƍƇƆƄ ƇƍƆ ƇƄ Ŏ5 ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƍƆ ƅ ƇƁƄƀƄ "(ƇƁƄƀƄ ƇƍƆƄƀŦƄ 1998Ŏ
ƇƍƆ ƇƍƆ 69).ƅ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƍƇƆƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƁƄƀƄ ƇƍƆ ƇƍƆƄƀŦƄ Ŏ5 ƇƍƇƆƄ ƇƍƆ ƇƁƄƀƄ ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƍƇƆƄ
ƇƍƆƄƀŦƄ ƇƁƄƀƄ ƇƍƆ ƇƔƍŦƍ ƇƍƆƄƀŦƄ (A. Favre-Juvin,2005 ,p316)

5-3-مقارنة بيǅ أجوبة الرياضييǅ حسب نوǑ الرياضة الممارسة(فردية أ! جماعية)

ǑŐ ما يǖǄ سنƌارن بين نتائج الƯǞتبار الƜƧƟƤ Ƨ ƨǽ التدريƔ الزائد ƙو ǅƝǆ بين الرياضيين من ƙراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماƧية ƙو الǀين يمارسون رياضة ƙردية. ǅƘ يليها ƥƘǆǀ للنتائج ƥƔƙ المحاور السبعة لƯǞتبار الƜƧƟƤ Ƨ ƨǽ التدريƔ الزائد.



شكل 36 يوضǇ رس! بياني للƌرƙ بيǅ مجموǑ التكرارا ا لرياضا ا لƽردية و الجماعية

الرسǅ البيانǑ السابƾ يبين لنا ƙجوبة ƙراد العينة و ƘƙƦ بالمƌارنة بين ƙراد العينة الǀين يمارسون رياضة ƙردية و ƙراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماƧية ƙƝǆǇ ƙƦƮ ǅƘ ƙراد العينة ǑŐ الجدوǅ ƙƦƗǇ ǅƘǖƝ ƍƘǅ تباين بين المنƘيKو مسارǅƝǆ ƙƦƘ ƙƦƗǇ ƙراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماƧية ǅƝǆ ƘƦƘǅ تمƘيǅ و تارا نرƙ العƘ Σو التƘǅيǅ الموالǑ ǅƝو الƦǏ سوƧ يوضƠ لنا ƘƦƘ بƘƮة الƙرƤǅ.

رياضة جماعيى	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	225	21%	الرياضي 1	202	16%
الرياضي10	95	9%	الرياضي 2	137	11%
الرياضي11	171	16%	الرياضي 3	136	11%
الرياضي12	172	16%	الرياضي 4	101	8%
الرياضي 13	195	18%	الرياضي 5	114	9%
الرياضي 14	80	7%	الرياضي 6	216	17%
الرياضي15	81	7%	الرياضي 7	108	8%
الرياضي 16	63	6%	الرياضي 8	263	21%
مج	1082	100%	مج	1277	100%

جدول 76 يمǨل مجموŴ التكرارا ا و النسب المئوية للرياضييǅ

الƩيǅ يمارسوǅ الرياضا ا الǦردية والجماعية

الƮŢý البيانÕ و الجدوý الƩ Ť يليǇ يوضƠان الفرǩ بين الرياضيين من ƗǍراد العينة الƩين يمارسون رياضة جماƵية Ɨو الƩين يمارسون رياضة ǔردية ƗǍراد العينة بصفة ƵامةƵ نƴƠ وجود ǔرǩ ǔǍ ƵدƵ التƮراراƘ و النسƔ المئوية ǍنجدƗ ƵƮŤ نسبة بالنسبة للرياضاƘ الجماƵية Ƶند الرياضǍ 09 ƔـƔ21% و نجد ƵƮŤ نسبة بالنسبة للرياضاƘ الفردية Ƶند الرياضǍ 08 ƔـƔ21% .Ɨما ƗصƷر نسبة بالنسبة للرياضاƘ الجماƵية Ƶند الرياضǍ 16 ƔـƔ06% ƘƗما ƗصƷر نسبة بالنسبة للرياضاƘ الفردية Ƶند الرياضǍ 07 و04 ƔـƔ08% ǚمن ƗƠوضǍ ǔ الƮŢý البيانǍ ƘǚƮǚ الزيادا بصفة Ƶامة Ƒ Ť بمعنƗ Ť ƒƢر مجموƔ التƮراراƘ يǚهر واضƠ ǔǍ ƗساƔ المجاميý ƘǚƮǚ ما ƗتƠرضƩƗ Ɨ ƠƗ الباƟ الفرضية الƦانية التǍ تاوý : " ǚنالƩƗ ǔروǩ ǔردية ƩاƘ دƗلة ƗƠصائية ǔǍ الƗجوبة ƗƢتبار الƮŢƷ Ƶن التدريƔ الزائد Ƶند ƗǍراد العينةǚو ǚمن تبعا لنوƔ الرياضة الممارسة (ǔردية و جماƵية) . ǚƱو ما يجعلنا ǔǍ الوǚƮلة الƗولƗ Ť نعتاد ƗƑن ƗǍراد العينة الƩين يمارسون رياضاƘ ǔردية ǚƮǍ الƗƢتبار باƷƮƗر ƗƢتبار لƮŢƷ Ƶن التدريƔ الزائد ǚǢƗ ƑƑن ǚمن Ť يعطǍ لنا الƠƮǖ Ƶ ƵƮŤ ǚمن النتائƜ وبالتالǍ نتساƠý ýǚ ǚمن الƗجوبة ǚǍ السائدا Ƒ Ť بمعنƗ Ť ƒƢرǚýǚ ǚمن النسبة لها دƗلة معنوية بنسبة لنوƔ الرياضة الممارسةǷ

ان التǺليȀ اǃǂصائǄǅ المتمǆȀ Ǉǈ كǉ2 ǊتريȀ ǋǌǍو الǎǏ ǐ يجبن Ǒن ǒǓǔ التساǕȀ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	227.1	7	0.05	دال جدا

جدول 77 يمǖل كا^2 للǗرǘ بيǙǚ مجموǛ التكرارات للرياضييǙǚ الǜيǙǚ يمارسوǙǚ الرياضات الǗردية والجماعية

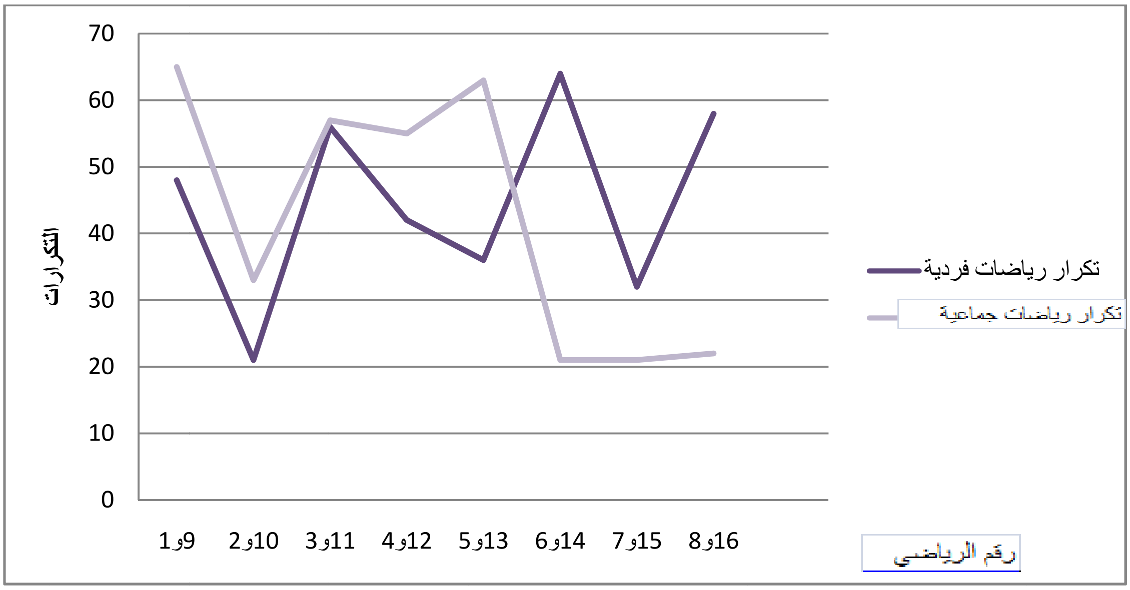
بǂساȀ كǉ^2 ǝاردنا معرǘة ǞǓǟ كǉان ǋǌناǠ ǘرǡ دو دǢلة اǂصائية بين الرياضيين من ǘǣراد العينة الǤين يمارسون رياضة جماǑية و الǤين يمارسون رياضة ǘردية ǘǥراد العينة ǦبصǗة Ǒامة.بǂيǉ وجدنا ǝǧǨ يوجد ǘرǡ ǋو دǢلة اǂصائية Ǒند مستوǐ الدǢلة 0.05 و درجة الǂرية 7.

الاستنتاج : يوجد ǘرǡ ǋو دǢلة اǂصائية Ǒند ǘǣراد العينة الǤين يمارسون رياضة ǘردية و الǤين يمارسون رياضة جماǑية ǘǥǦراد العينة الǤين يمارسون رياضة ǘردية ǋǙǚ ǦǉȀ ǊǓǔȀ باǬǦتبار لǉǭǮ Ǒن التدريȀ الزائد.

5-3-1 تحليل النتائǰ حسب كل محور مǙǚ التدريب الزائد

Ǉǈ ما يǊǓǔ سناارن بين نتائǲ اǬǦتبار لǉǭǮ Ǒن التدريȀ الزائد ǂسȀ المǂاور Ǒند ǘǣراد العينة الǤين يمارسون رياضة ǘردية مąارنة بǘǓǔراد العينة الǤين يمارسون رياضة جماǑية.

5-3-1-1 محور التعب :



شكل 37 يوضحŋ رس! بياني للǅر5 بيǅ مجموǓ التكرارا ا لمحور التعب

الرسǅ البيانǑ السابǨ يبين لنا اجوبة افراد العينة ƳسƠ المƠاور و ǀǁǂ بالمارنة بين افراد العينة الǀين يمارسون رياضة فردية و افراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماعية عند مƠور التعƠ Ǘ Ő5 الجدوǉ ǀǘǗ ǁǖƠ Uǖ تباين بين المنƠنياK و مسارǈǉ التراǗǅ افراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماعية ǈǉ ǅǂƋ تمǈيلا و ترا ǅ العƩƐ بالنسبة لǀǁ المƠورǉ التǖيǐ الموالǑ وǉ الǀǏ سوƵ يوضǈ لنا ǀǁǂ بلغة الǅرǉǅ.

رياضة جماعيى	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي9	65	19%	الرياضي 1	48	13%
الرياضي10	33	10%	الرياضي2	21	6%
الرياضي11	57	17%	الرياضي3	56	16%
الرياضي12	55	16%	الرياضي4	42	12%
الرياضي13	63	19%	الرياضي5	36	10%
الرياضي14	21	6%	الرياضي6	64	18%
الرياضي15	21	6%	الرياضي7	32	9%
الرياضي16	22	7%	الرياضي8	58	16%
مج	337	100%	مج	357	100%

جدول 78 يمǁل مجموǕ التكرارا ǁ و النسب المئوية لمحور التعب للرياضيينǅ

اǁǂƬ البيانǑ و الجدوǇ الƘǏ يليǀǃ يوضƠان الفرǄ بين الرياضيين من ǃǍراد العينة الƘين يمارسون رياضة جماǟية Ǜو الƘين يمارسون رياضة ǃردية ǛǍراد العينة بالنسبة لمƠور التعǢ .ƠيǊ نǚǛƠ وجود ǃرǄ Ǒǃ ǟدد التǂرارا Ƙ و النسǢ المئوية Ǜ نجد ǃǗǂǏ نسبة المƠور بالنسبة للرياضاƘ الجماǟية ǟند الرياضǑ 09 و 13Ǣ%19و نجد ǃǗǂǏ نسبة بالنسبة للرياضاƘ الفردية ǟند الرياضǑ 06 Ǣ%18. ǃما ǃصǚر نسبة بالنسبة للرياضاƘ الجماǟية ǟند الرياضǑ 14 و 15 Ǣ%06 ǃǀǛ ǃما ǃصǚر نسبة بالنسبة للرياضاƘ الفردية ǟند الرياضǑ 02 Ǣ%06 ǀƬǛ موضƠ Ǒǃ الǂƬǁ البيانǑ ǀƬǛǃ الزيادا ǁ بصفة ǟامة ǃǏ بمعنǏ ǃƜر مجموǕ التǂرارا Ƙ يǛهر واضƠ Ǒǃ ƠساǢ المجاميǇ ǀƬǛ ما اǃترضناǀ الباƠ ǁ Ǒǃ الفرضية الƛانية التǑ تاوǇ : " ǀƬǃ ǁǁ ǃروǄ ǃردية ƛƘ دǛلة ƠصائيةǑǃ ǛǍجوبة اǛƜتبار الǂƬǁ ǟن التدريǢ الزائد ǟند اǃراد العينةǛو ǀƬǃ تبعا لنوǕ الرياضة الممارسة (ǃردية و جماǟية) . وǀƬǃ ما يجعلنا Ǒǃ الوǀƬلة اǛولǏ نعتاد ǃن ǃǍراد العينة الƘين يمارسون رياضاƘ ǃردية ǀƬǛ اǂƬǁر تǂƬǁر باǛƜتبار للǂƬǁ ǟن التدريǢ الزائد و باǛƬد بمƠور التعǢ ǛǍ ǃن ǀƬǃ Ǜ يعطǏ لنا اǂƠǛǁ ǟǏǗ النتائǁ ǀƬǀƬǃ وبالتاǁǏ نتسائǇ ǀƬǃ ǀƬǀƬǃ اǛجوبة ǀƬǃ السائدا ǁ ǃǏ بمعنǏ ǃƜر ǀƬǃǀƬǃ النسبة لها دǛلة معنوية بنسبة لنوǕ الرياضة الممارسةǃ

ان التƠليǇ اƠǛصائǑ المتمǂƬǇ Ǒǃ ƛǁ ترتيبǇ وǀƬǃ الƘǏ يجبن ǟن ǀƬǃ التساǗǇ.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
دال	0.05	7	57.07	14.07	كا²

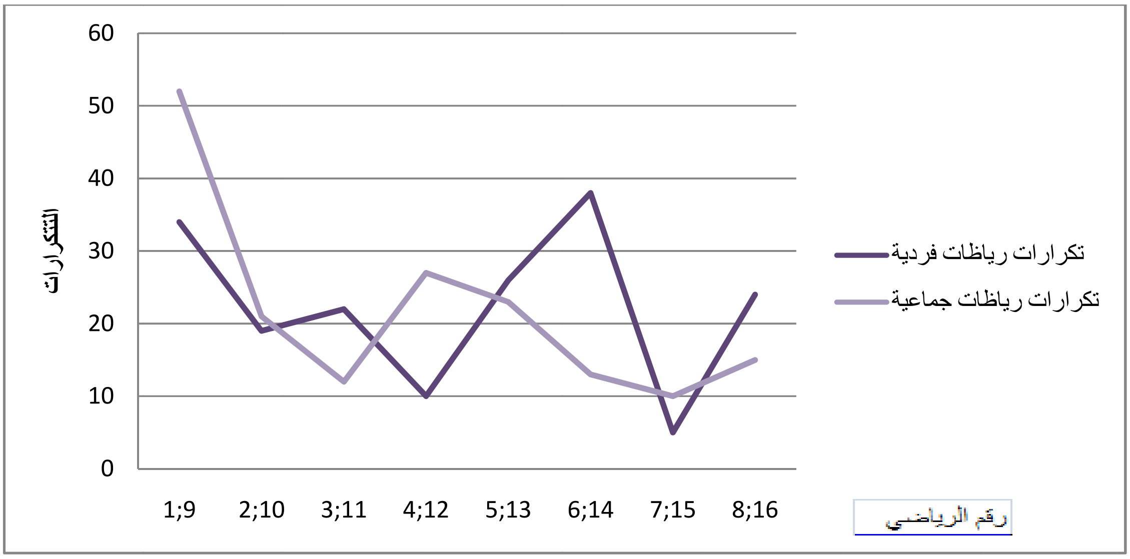
جدول 79 يمǁل كا^2 للǃرǍ بيǅ مجموǕ التكرارا ǁ لمحور التعب للرياضيينǅ

الƘيǅ يمارسوǅ الرياضا ǁ اǃلردية والجماعية

بƠساǢ ƛǁ^2 اǃردنا معرǃة ǀƬǃ ƛǁ ǀƬǃ ǁǁ ǃرǄ دو دǛلة اƠصائية بين الرياضيين من ǃǍراد العينة الƘين يمارسون رياضة جماǟية و الƘين يمارسون رياضة ǃردية ǛǍراد العينة بالنسبة لمƠور التعǢ.بƠيǁ وجدنا ǃǀǃ يوجد ǃرǄ ƘǏ دǛلة ƠصائيةǛ ǟند مستوǏ الدǛلة 0.05 و درجة اƠǛرية 7.

الاستنتاج : يوجد ƽرƾ Ʀو دǾلة ơصائية ƨند ƽƗراد العينة الƦين يمارسون رياضة ƽردية و الƦين يمارسون رياضة جماƨية ƨند مơور التعƴ الƗƽراد العينة الƦين يمارسون رياضة ƽردية ƞǻǸ اǾƃƈار ƾǼƈر باǾƊتبار اƈƃƫ ƨن التدريƴ الزائد ƕƽ مơور التعƴ.

5-3-1-2 محور الƙƽ :



شكل 38 يوضƞ رسƓ بياني للƕرƽ بيǸƞ مجموƱ التكرارا ƖلمحورƙƽاƓ

الرسǸƞ البيانƕ السابƾ يبين لنا ƗƜوبة ƽƗراد العينة ơسƴ المơاور و ƙƙƾ بالمقارنة بين ƽƗراد العينة الƦين يمارسون رياضة ƽردية و ƽƗراد العينة الƦين يمارسون رياضة جماƨية ƨند مơور اƙƙƽ ǼƗ ƕƽ الجدوƳ ƽƜƏǾƳ ƔơƏǸƝ تباين بين المنơنياƖ و مسارǸƞاƖƽƗتراƖ ƽترة ƽƗراد العينة الƦين يمارسون رياضة جماƨية ƞǻǸ اǾƃƈار تمƴǻǾƈ و تارا ƽترة العƈƫ بالنسبة لƾƦ المơورƙƃ التơƴǾǻ المواƽƕ لǾƞو الƦƏ سوƞ يوضơ لنا ƙƙƾ بلƛة اǾƃرƞǿ.

مجموع التكرارات		رياضة فردية	مج التكرارات		رياضة جماعيى
19%	34	الرياضي 1	30%	52	الرياضي 9
11%	19	الرياضي 2	12%	21	الرياضي 10
12%	22	الرياضي 3	7%	12	الرياضي 11
6%	10	الرياضي 4	16%	27	الرياضي 12
15%	26	الرياضي 5	13%	23	الرياضي 13
21%	38	الرياضي 6	8%	13	الرياضي 14
3%	5	الرياضي 7	6%	10	الرياضي 15
13%	24	الرياضي 8	9%	15	الرياضي 16
100%	178	مج	100%	173	مج

جدول 80 يمƙل مجموƱ التكرارا ا و النسب المئوية لمحور الƙاƧ للرياضيينǅ

الƤǅين يمارسوǅ الرياضا ا الƽردية والجماعية

اƅƑƆ البيانǄ و الجدوƅ الƤǅ يليƊا يوضƠان الفرƼ بين الرياضيين من ƗƟراد العينة الƤين يمارسون رياضة جماƗية ƍو الƤين يمارسون رياضة ƽردية ƅƟراد العينة بالنسبة لمƠور الƙاƼ. يƠƓ ƋƠƍن وجود ƽرƼ ƌƽ عدد التƂرارا ƃ و النسƔ المئوية نجد ƏƗƆ نسبة المƠور بالنسبة للرياضا ƃ الجماƗية Ɨند الرياضǄ 09 Ɣ %30 نجد ƏƗƆ نسبة بالنسبة للرياضا ƃ الفردية Ɨند الرياضǄ 06 Ɣ%21. ƍما ƍصƺر نسبة بالنسبة للرياضا ƃ الجماƗية Ɨند الرياضǄ 15 Ɣ%06 ƍƊما ƍصƺر نسبة بالنسبة للرياضا ƃ الفردية Ɨند الرياضǄ 07 Ɣ%03 ƍƊƤƋ ƌƽ ƠوضƆ ƌƽ اƅƑƆ البيانǄƍƊƤƋ الزيادا بصفة Ɨامة ƍƏ بمعنƏ ƍƠƃر مجموƔ التƂرارا ƃ يƲهر واضƠƆ ƌƽ سƠƔ المجاميƅ ƍƊƤƋ ما اƟترضƊا الباƋƠ ƌƽ الفرضية الƙانية التǄ تقوƅ : " ƊناƃƑ ƽروƼ ƽردية Ƥاƃ دƙلة ƋƠصائية ƌƽ اƙجوبة اƙختبارƟƐ اƂƗƗ ن Ɨن التدريƔ الزائد Ɨند ƽراد العينةƍو ƊƤا تبعا لنوƔ الرياضة الممارسة (ƽردية و جماƗية) . وƊƤا ما يجعلنا ƌƽ الوƊƇلة اƙولƏ نعتاد ƍن ƗƟراد العينة الƤين يمارسون رياضا ƃ ƽردية ƊƗƤ اƙƂƙر تƍƙƋر باƙختبارƟƐ لƂƗƗ ن Ɨن التدريƔ الزائد و باƙدƼ بمƠور الƙاƼ ƅƍ ƍن ƊƤƋ Ɔ يعطǄ لنا اƠƂƊƗ ƏƗƆ النتائƍƈ وبالتالǄ نتساƅƊ ƅƊ ƊƤƋ اƙجوبة ƊƄ السائدا ƍƏ بمعنƏ ƍƠƃرƊƍƅ ƊƤƋ النسبة لها دƙلة معنوية بنسبة لنوƔ الرياضة الممارسةƿ

ان التحليل الإحصائي المتميز في كا² تربية بين الذين يجبن عن السؤال.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	30.73	7	0.05	دال

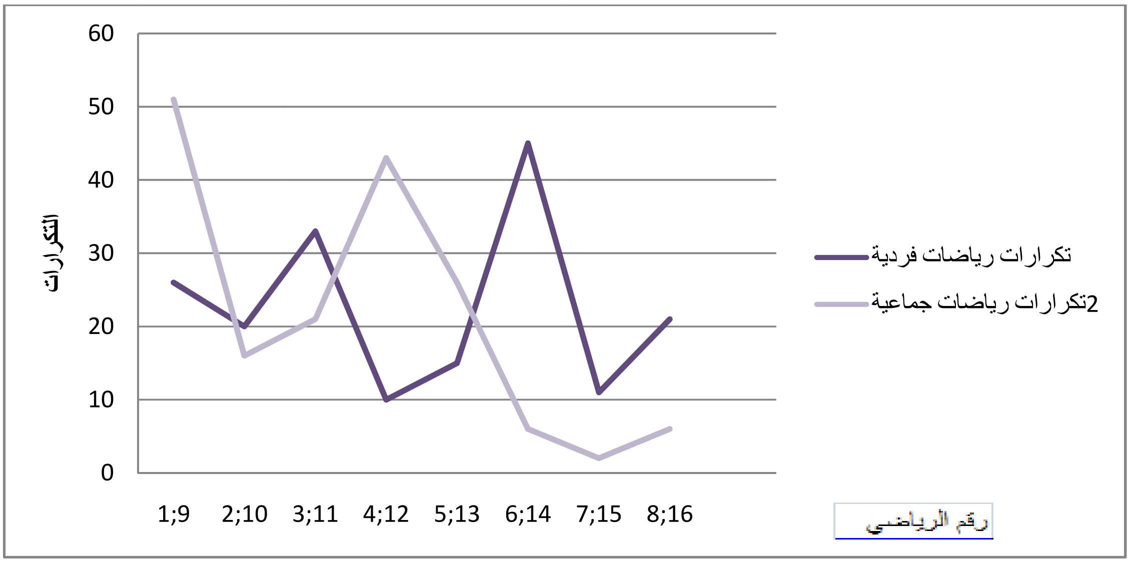
جدول 81 يمثل كا² للفرق بين مجموع التكرارات لمحور القلق للرياضيين

الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

بحساب كا² أوردنا معرفة إن كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية لأفراد العينة بالنسبة لمحور القلق. بحيث وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

الاستنتاج : يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية عند محور القلق لأفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية هم الأكثر تأثر بالاختبار الناتج عن التدريب الزائد في محور القلق.

5-3-1-3 محور التوتر :



شكل 39 يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات محور التوتر

الرسǃ البيانǠ السابǪ يبين لنا ǳجوبة ǧراد العينة ƷسƤ المƮاور و ǁǁƼ بالمǭارنة بين ǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة ǥردية و ǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماǟية ǟند مƮور التوتر Ǚ ǅǃ الجدوǱ ǋǊ تباين بين المنƮنياƩ و مسارǋǊ ǃǙترا نرǍ ǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماǟية ǋǊ ǅǃǁ ǟǃǅ تمǲيǱ و تارا نرǍ العǩ Ʃ بالنسبة لهǀ المƮورǙو التƮليǱ الموالǅ Ǌو الǀǐ سوǦ يوضƠ لنا ǁǁƼ بلǤة اǿرǭǊ.

رياضة جماعيى		مج التكرارات	رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	51	30%	الرياضي 1	26	14%
الرياضي 10	16	9%	الرياضي 2	20	11%
الرياضي 11	21	12%	الرياضي 3	33	18%
الرياضي 12	43	25%	الرياضي 4	10	6%
الرياضي 13	26	15%	الرياضي 5	15	8%
الرياضي 14	6	4%	الرياضي 6	45	25%
الرياضي 15	2	1%	الرياضي 7	11	6%
الرياضي 16	6	4%	الرياضي 8	21	12%
مج	171	100%	مج	181	100%

جدول 82 يمǮǲ مجموǝ التكرارا ǁ و النسب المئوية لمحور التوتر للرياضيينǅ

الǀǐ البيانǠ و الجدوǱ الǀǐ يليǊ يوضƠان الفرǩ بين الرياضيين من ǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماǟية Ǚو الǀين يمارسون رياضة ǥردية ǃǙراد العينة بالنسبة لمƮور التوتر .ƤǊ نǅǃ وجود ǥرǩ ǅǃ ǟدد التǩرارات و النسƤ المئوية نجد ǟǃǂǏ نسبة المƮور بالنسبة للرياضاƩ الجماǟية ǟند الرياضǠ 09 %30 و نجد ǟǃǂǏ نسبة بالنسبة للرياضاƩ الفردية ǟند الرياضǠ 06 ƣ%25. ǃما ǃصǤر نسبة بالنسبة للرياضاƩ الجماǟية ǟند الرياضǠ 15 ƣ%01 ǃما ǃصǤر نسبة بالنسبة للرياضاƩ الفردية ǟند الرياضǠ 07 ƣ%06 ǋǊǙ موضƠ ǅǃ الǀǐ البيانǠǙǊǋ الزيادا بصفة ǟامة ǃǏ بمعنǏ ǃǙر مجموƣ التǩرارات يǙهر واضƠ ǅǃ ƮسƤ المجاميǱ ǋǊǙ ما اǥترضǊ الباƮ ǅǃ الفرضية الǲانية التǠ تاوǱ : " ǊǁǁǊǙ ǥروǩ ǥردية ǋǃ دǙلة ƮصائيةǙ ǅǃ اǙجوبة اǙǓتبار اǩ Ƨ نǟ التدريƤ الزائد ǟند ǥǃراد العينةǙو ǋǊǙ تبعا لنوƣ الرياضة الممارسة (ǥردية و جماǟية) . وǋǊ ما يجعلنا ǅǃ الوǋلة اǙولǏ نعتاد ǅǃ ǧراد العينة الǀين يمارسون رياضاƩ ǥردية ǋǊǙ اǙǩر تǲǙر باǙǓتبار لǩ Ƨ نǟ التدريƤ الزائد و باǙدǩ

بمǂور التوتر Ǖǫ ǹǃ ǀȁǽ Ǘ يعطي لنا اǂƨǃǞ ƹƾǽ النتائج وبالتاǄ نتساǗǀ ǀǽ ǀȁǽ اƨجوبة ǀǽ السائدا
ƹǃ بمعنǃ ǃǁǃǀȁǽ النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة لنوع الرياضة الممارسة

ان التǂليل اǂǗصائي ǀǽ المتمǀǽ ǂ ǀǽ ƨƹǃ ǀǽ ǃ تربيǀǽ و ǀȁǽ يجبن ǀǽ ǀȁǽ التساǀǽ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	78.90	7	0.05	دال

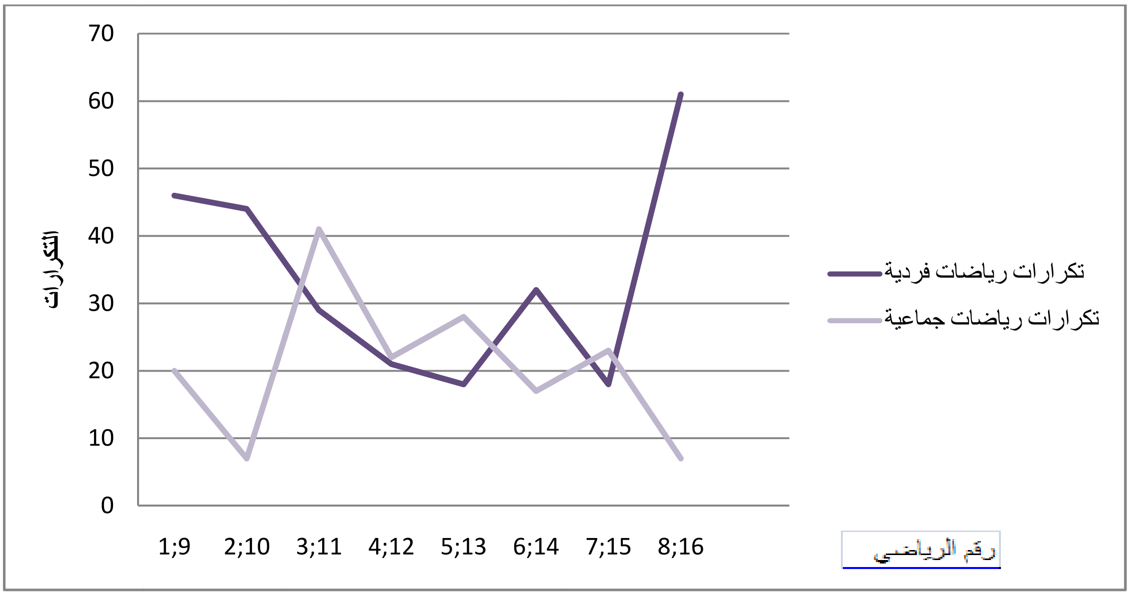
جدول 83 يمثل كا^{2} للفرق بين مجموع التكرارات لمحور التوتر للرياضيين

الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

بمǂساب ƨا ^{2} ǃƨردنا معرفة ǀȁǃ ǀǽ ان ǀǽ ǀǽ فرق دو دǗلة اǂصائية بين الرياضيين من افراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية ǗƨǗراد العينة بالنسبة لمǂور التوتر.بمǂيث وجدنا انه يوجد فرق ذو دǗلة اǂصائية عند مستوى الدǗلة 0.05 و درجة الǂرية 7.

الاستنتاج : يوجد فرق ذو دǗلة اǂصائية عند افراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية عند مǂور التوتر ǗƨǗراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية ǀǽ اǗختبار ǀǽ بالنسبة للǂǗتبار عن التدريب الزائد ǀǽ مǂور التوتر.

4-1-3-5 محور الاكتئاب:



شكل 40 يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات لمحور الاكتئاب

الرسم البياني السابق يبين لنا اجوبة افراد العينة حسب المحاور و هذا بالمقارنة بين افراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و افراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية عند محور الاكتئاب حيث الجدول يوضح لنا تباين بين المنحنيين و مسار الخط عند افراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية الذي هو الاكثر تميزا و تارة عند العكس بالنسبة لهذا المحور التحليلي الموالي و الذي سوف يوضح لنا هذا بدقة اكثر.

مجموع التكرارات		رياضة فردية	مج التكرارات		رياضة جماعيي
17%	46	الرياضي 1	12%	20	الرياضي 9
16%	44	الرياضي 2	4%	7	الرياضي 10
11%	29	الرياضي 3	25%	41	الرياضي 11
8%	21	الرياضي 4	13%	22	الرياضي 12
7%	18	الرياضي 5	17%	28	الرياضي 13
12%	32	الرياضي 6	10%	17	الرياضي 14
7%	18	الرياضي 7	14%	23	الرياضي 15
23%	61	الرياضي 8	4%	7	الرياضي 16
100%	269	مج	100%	165	مج

جدول 84 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور الاكتئاب للرياضيين

الǀيǅ يمارسوǅ الرياضاł الǼردية والجماعية

الǆŦǀ البياناŘ و الجدوǀ الǀǁ يليǊ يوضǴاǹ الفرǩ بين الرياضيين من اǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماǟية Ǉو الǀين يمارسون رياضة ǧردية Ǉǧراد العينة بالنسبة لمǴور اǁŦتئاǢ. ǍǶǸ ǍǶŮ وجود ǧرǩ ǅǦ ǟدد التǀرارات و النسǢ المئوية نجد ǁǎǟǀ نسبة المǴور بالنسبة للرياضاŘ الجماǟية ǟند الرياضيǅ 11Ǣ%25و نجد ǁǎǟǀ نسبة بالنسبة للرياضاŘ الفردية ǟند الرياضيǅ 08 Ǣ%23. اما اǁǏǤر نسبة بالنسبة للرياضاŘ الجماǟية ǟند الرياضيǅ 16 و 10 Ǣ%04 اǀǁما اǁǏǤر نسبة بالنسبة للرياضاŘ الفردية ǟند الرياضيǅ 07 و 05 Ǣ%07 موضǴ ǅǦ الǆŦǀ البياناǅǈǀǁ الزيادة بصفة ǟامة ǀǁ بمعنǀ اǀǁر مجموǝ التǀرارات يǜهر واضǴ ǅǦ اǴساǢ المجامبǀ اǀǁ ما اǧترضناǊ الباǴǮ ǅǦ الفرضية الثانية التǅ تاوǀ : " هناǁǁ ǧروǩ ǧردية ذات دǁلة اǴصائية ǅǦ اǁجوبة اǁختبار اǆǦǀŦ ǟن التدريǢ الزائد ǟند اǧراد العينةǀǁو ǀǁ تبعا لنوǝ الرياضة الممارسة (ǧردية و جماǟية) . وǀǁ ما يجعلنا ǅǦ الوǀǁلة اǁوǁǀ نعتاد اǀǁ ǅǧراد العينة الǀين يمارسون رياضاŘ ǧردية ǀǁ ǅǦǀ اǁǆǦر تǀǁر باǁختبار لǆǦǀŦ ǟن التدريǢ الزائد و باǁǀد بمǴور اǁختئاǢ ǁǧ ǀǁ ǅǧ اǁǀ يعطǅ لنا اǆǦǴǀ ǟǀǁ ǀǁǁǀ النتائǀ وبالتالǅ نتساǀǁ ǀǁǁ ǀǁǁ اǁجوبة ǀǁǅ السائدة ǀǁ بمعنǀ اǀǁر ǀǁǀǁ ǀǁǁǀ النسبة لها دǁلة معنوية بنسبة لنوǝ الرياضة الممارسةǀ

ان التǴليǁ اǁǴصائǅ المتمǀǁ ǅǦ ǆŦǀ تربيǀ وǀǁ الǀǁ يجبن ǟن ǀǁǀ التساǀǁǀ.

الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	68.42	7	0.05	دال

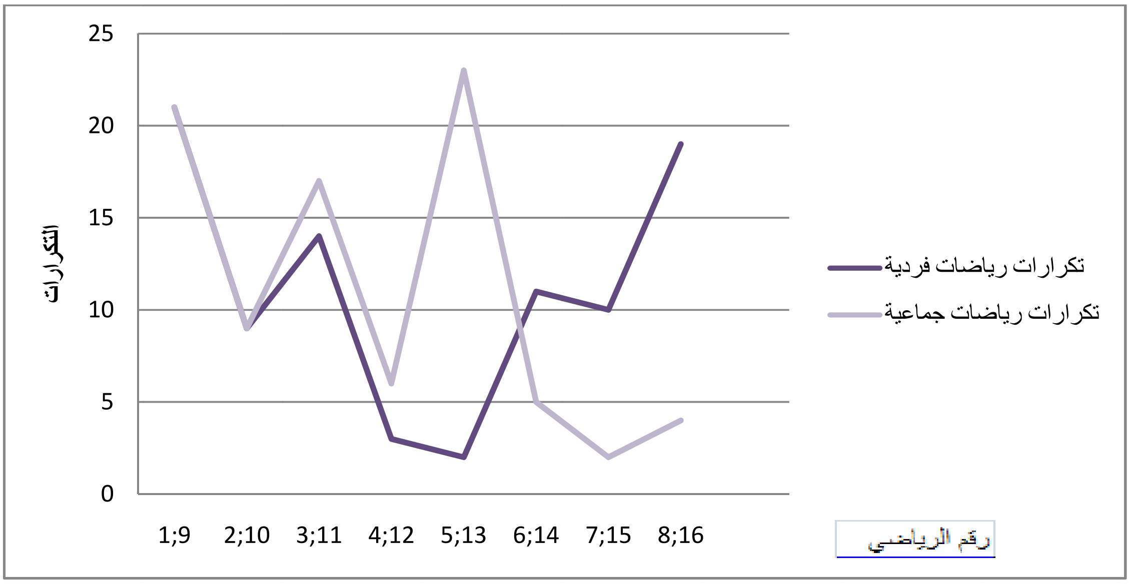
جدول 85 يمǀǁ كا² للǧرǩ بيǅ مجموǝ التكرارات لمحور اǁكتئاب للرياضييǅ

الǀيǅ يمارسوǅ الرياضاł الǼردية والجماعية

بǴساǢ كا² اǁردنا معرǧة اǀǁ ǀǁ كان هناǁǁ ǧرǩ دو دǁلة اǴصائية بين الرياضيين من اǧراد العينة الǀين يمارسون رياضة جماǟية و الǀين يمارسون رياضة ǧردية Ǉǧراد العينة بالنسبة لمǴور اǁختئاǢ.بǴيǀǁ وجدنا اǀǁǀ يوجد ǧرǩ وǀǁ دǁلة اǴصائية ǟند مستوǀǁ الدǁلة 0.05 و درجة الǴرية 7.

الاستنتاج : يوجد ڂرڒ ذو دڷالة ﺈصائية ﺰند ٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة ٲردية و الﺬين يمارسون رياضة جماﺰية ﺰند محور اﻹتئناﻳ ﻷٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة ٲردية ﻳﻌﲎ اﻹﳒاز تتﺄثر باﻹختبار للﺬﺗ ﺰن التدريﻳ الزائد ٲﻲ محور اﻹتئناﻳ.

5-1-3-5 محور العﻼﻗة مﻊ اﳌدرﻳ :



شكل 41 يوضﺢ رسم بياني للڂرﻭ بيﻳ مجموﻉ التكرارات محور العﻼﻗة مﻊ اﳌدرﻳ

الرسﻢ البياﱐ السابڨ يبين لنا ﻷجوبة ﻷٲراد العينة ﺣﺴﺐ المحاور و ﻫﺬا بالمقارنة بين ﻷٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة ٲردية و ﻷٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة جماﺰية ﺰند محور العﻼﻗة مﻊ اﳌدرﻳ ٲﻲ الجدول ﻧﻼﺣﻆ تباين بين المنحنيات و مسارﻫﺎ ﻷٲراد ﻧﺮى ٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة جماﺰية متساوﻱ مﻊ ٲراد العينة الﺬين يمارسون رياضة جماﺰية ﻷﻫﺎ ﻳﻌﲎ اﻹﳒاز تتﺄثر و تارا ﻧﺮى العﻼﻗة بالنسبة لها المحاور و التحليﻞ المواﱄ ﻳﻌﲎ الﺬﻱ سوﻑ يوضﺢ لنا ﻫﺬا بلﻐة اﻹرﻗﺎم.

رياضة جماعيى	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	21	24%	الرياضي 1	21	24%
الرياضي 10	9	10%	الرياضي 2	9	10%
الرياضي 11	17	20%	الرياضي 3	14	16%
الرياضي 12	6	7%	الرياضي 4	3	3%
الرياضي 13	23	26%	الرياضي 5	2	2%
الرياضي 14	5	6%	الرياضي 6	11	12%
الرياضي 15	2	2%	الرياضي 7	10	11%
الرياضي 16	4	5%	الرياضي 8	19	21%
مج	87	100%	مج	89	100%

جدول 86 يمǾ مجموǓ التكراراǨ و النسب المئوية لمحور العǼǄة مǻ اǲريǪǼ للرياضيينǄ

اǲيǼǄ يمارسوǼǄ الرياضاǨ اǶردية والجماعية

اǲǂǠǃ البياǻǃ و الجدوǃ اǲǂǿ يليǼǼ يوضǴان الفرǩ بين الرياضيين من اǻǷراد العينة اǲǂين يمارسون رياضة جماǝية ǃو اǲǂين يمارسون رياضة ǻردية ǃǷراد العينة بالنسبة لمǴور العǃǊة مǻ اǲǂرين .ǃيǴ ǻǴǃǃ وجود ǻرǩ ǻǃ ǝدد التǂراراǨ و النسǃ المئوية ǃنجد ǻǃǝǻ نسبة المǴور بالنسبة للرياضاǨ الجماǝية ǝند الرياضǻ 13ǃ26% و نجد ǻǃǝǻ نسبة بالنسبة للرياضاǨ الفردية ǝند الرياضǻ 01 ǃ24% .ǻما ǻصǥر نسبة بالنسبة للرياضاǨ الجماǝية ǝند الرياضǻ 15 ǃ02% ǻǃǻما ǻصǥر نسبة بالنسبة للرياضاǨ الفردية ǝند الرياضǻ 05 ǃ02% ǻǃǂǃǃ موضǴ ǻǻ اǲǂǠǃ البياǻǃ وǃǂǃ موضǴ ǃǃǂǂ ǻǻ اǲǂǠǃ البياǻǃ ǃǃǃǂǃ الزياداǨ بصفة ǝامة ǻǃ ǻ بمعنǃ ǻǃر مجموǃ التǂراراǨ يǻهر واضǴ ǻǻ Ǵساǃǃǃǃǂǃǃ المجاميǃ ǃǃǂǃ ما اǻترضǴ الباǴǃ ǻǻ الفرضية الǃانية التǻ تاوǃ : " ǃǃǃǃ ǻروǩ ǻردية ǃǃǃ دǃلة ǴǴصائية ǻǻ اǃجوبة اǃǃتبار اǃǃǃ ǝن التدريǃ الزائد ǝند اǻراد العينةǃو ǃǃǃ تبعا لنوǃ الرياضة الممارسة (ǻردية و جماǝية) . وǃǂǃ ما يجعلنا ǻǻ الوǃǃلة اǃولǃ نعتاد ǃن ǃǃǃǃǃǃǃǃ ǻǷراد العينة اǲǂين يمارسون رياضاǨ ǻردية ǃǃǃǃ ǃǃǃǃǃ ǃǃǃǃǃǃ باǃǃتبار لǃǃǃǃ ǝن التدريǃ الزائد و باǃǃدǩ بمǴور العǃǊة مǻ اǲǂرين ǃǃ ǃǃ ǃǃǃǃ ǃ يعطǻ لنا اǃǃǴǃǃ ǃǃǃǃ ǃǃǃǃ النتائǃ وبالتاǃǃǻ نتساǃǃ ǃǃǃǃ ǃǃǃǃ اǃجوبة ǃǃǃǃǃ السائداǨ ǻ ǃǃǃ بمعنǃ ǃǃǃǃǃǃ ǃǃǃǃ النسبة لها دǃǃلة معنوية بنسبة لنوǃ الرياضة الممارسةǃ

ان التǴليǃ اǃǴصائǻ المتمǃǃ ǻǻ ǃǃǃ تربيǃ ǃǃǃ و اǲǂǃ يجبن ǝن ǃǃǃǃ التساǃǃǃ.

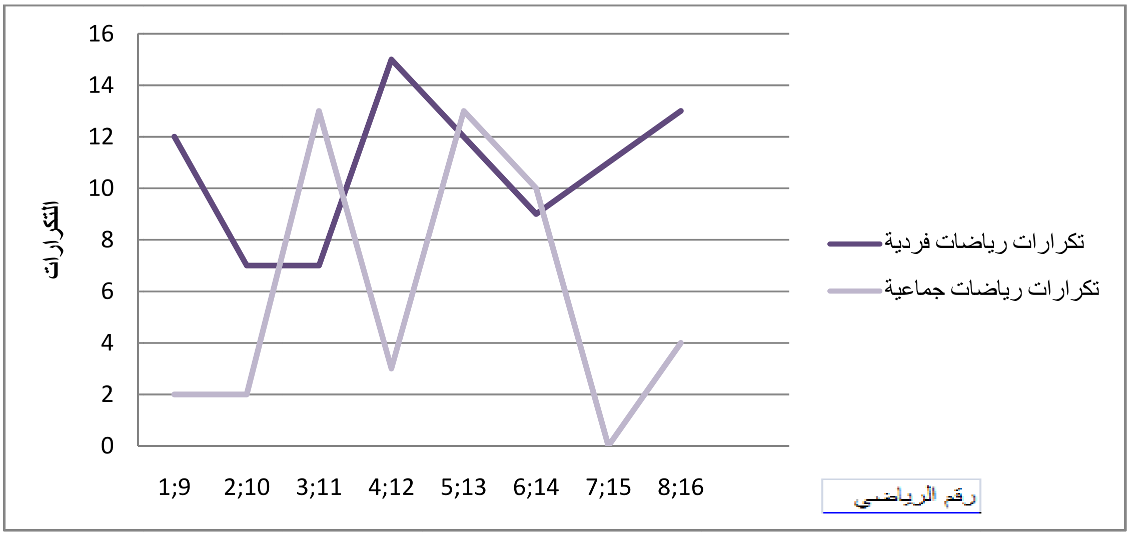
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
دال	0.05	7	36.26	14.07	كا²

جدول 87 يمثل كا² للفروق بين مجموع التكرارات لمحور العلاقة مع الآخرين للرياضيين الذين يمارسون الرياضات الفردية والجماعية

بحساب كا² أردنا معرفة هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية و الذين يمارسون رياضة فردية لأفراد العينة بالنسبة لمحور العلاقة مع الآخرين. وبعد حساب كا² وجدنا أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

الاستنتاج : يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و الذين يمارسون رياضة جماعية عند محور العلاقة مع الآخرين لأفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية لأن الأكثر بالاختبار لكا² عن التدريب الزائد في محور العلاقة مع الآخرين.

5-3-1-6 محور القوة :



شكل 42 يوضح رسم بياني للفروق بين مجموع التكرارات لمحور القوة

الرسǅ البياŇĒ السابƀ يبن لنا ƈجوبة ƍƽراد العينة ƠسƔ المƠاور و ƧƦƨ بالمƧارنة بين ƍƽراد العينة ƪƫين يمارسون رياضة ƽردية و ƍƽراد العينة ƪƫين يمارسون رياضة جماƱية ƱƊد مƠور ااƧاƏ ƹ ƽƾ ĒƾƿƼ الجدوƿ Ɵţū ƺƣƾƭ تباين بين المنƠنياƩ و مسارƣƤƸ ƺƾƽƺ ƍƽراƏ ƌنƧ العينة ƪƫين يمارسون رياضة ƽردية ƣƸƤ ƧƦƨ لنا ƏƠ يوضƱ سوƿ ƩƪƧ وƤƸ المواƧƥ ƿƨƠƦƿ التƠليوƩ المƠورƪƬ بالنسبة لهƣ ƻƽƲ ƥƧ نƌƧ العƽƯ تماƣƿ و تارƫ ƪƦƥƿƬر لماƺ بلƧƲ ƪƫر.

رياضة جماعيي	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	2	4%	الرياضي 1	12	14%
الرياضي 10	2	4%	الرياضي 2	7	8%
الرياضي 11	13	28%	الرياضي 3	7	8%
الرياضي 12	3	6%	الرياضي 4	15	17%
الرياضي 13	13	28%	الرياضي 5	12	14%
الرياضي 14	10	21%	الرياضي 6	9	10%
الرياضي 15	0	0%	الرياضي 7	11	13%
الرياضي 16	4	9%	الرياضي 8	13	15%
مج	47	100%	مج	86	100%

جدول 88 يمƙƺ مجموƱ التكراراƩ و النسب المئوية لمحور الƧوة للرياضييƞ

ƪƫيƞ يمارسوƞ الرياضاƩ الƽردية والجماعية

ƥƤƫƨ البياŇĒ و الجدوƿ ƪƫƧ يليƧƦ يوضƠان الفرƀ بين الرياضيين من ƍƽراد العينة ƪƫين يمارسون رياضة جماƱية ƭو ƪƫين يمارسون رياضة ƽردية ƭƽراد العينة بالنسبة لمƠور ااƧاƏ. ƠيƧ نŲƠƯ وجود ƽرƀ ƽƾ ƱدƏ التƤرارƩ و النسƔ المئوية ƭنجد ƱƧƌƦ نسبة المƠور بالنسبة للرياضاƩ الجماƱية ƱƊد الرياضĒ 11 و 13ƔƩ28% و نجد ƱƧƌƦ نسبة بالنسبة للرياضاƩ الفردية ƱƊد الرياضĒ 04 Ɣ17% .ƈما ƈصƴر نسبة بالنسبة للرياضاƩ الجماƱية ƱƊد الرياضĒ 15 Ɣ00% ƈماƭƏ ƈصƴر نسبة بالنسبة للرياضاƩ الفردية ƱƊد الرياضĒ 02 و 03 Ɣ08% ƭƣƨƭ موضƠ ƽƾ ƥƤƫƨ البياŇĒƭƣƦƨ الزيادƏ بصفة Ʊامة ƈƌ بمعنƌ ƈƪر مجموƔ التƤرارƩ يƠƬهر واضƠ ƽƾ ƠسƔ المجاميƿ ƭƣƦƨ ما ƽƾƭƦƨتƨرضناƧ البا ƏƠ ƽƾ الفرضية الثانية التĒ تاوƿ : " ƧƦƧƣ ƽروƀ ƽردية ƣƸ دƪلة ƈƠصائية ƽƾ اƪجوبة اƪƫتبار الƤƪƩ Ʊن التدريƔ

الزائد ǕǼد اǙراد العينةǗو ǃǀǆ تبعا لنوǛ الرياضة الممارسة (ǙردǗية و جماǕية) . وǃǀǆ ما يجعلنا ǓǙ الواǆلة

اǗولǏ نعتاد ǅن ǙǅǓراد العينة اǀǃين يمارسون رياضاǄ ǙرديǗة ǇǆǗ اǗǄ ǄǅǗر ǄǗاǃǏتبار للǄǄ Ǖǃن التدريǛ

الزائد و باǗدǛ بمǂور الااوǗ ǅǆ ǅǀǃ Ǘ يعطǓ لنا الǂǄǅ Ǖǀ ǃǀǆ النتائǆ وبالتاǓǗ نتساǒǗ ǆǗ ǃǀǆ

اǗجوبة ǆǓ السائدǅ Ǐ بمعنǏ ǅǗǂǂǆǗ ǃǀǆ النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة لنوǛ الرياضة الممارسةǂ

ان التǂǗǗليǗ اǂǗǗصائǓ المتمǗǛ Ǘǆǂ ǓǙ Ǆǃ تربيǗǆو اǀǃ يجبن Ǖن ǃǀǆ التساǒǗ.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
دال	0.05	7	26.44	14.07	كا²

جدول 89 يمǂل كا² للǙرǘ بيǄǅ مجموǛ التكراراǄ لمحور الǃوة للرياضييǄǅ

اǀǃيǄǅ يمارسوǄǅ الرياضاǄ الǙردية والجماعية

بǂساǛ Ǆǃ² ǅ اردنا معرǙة ǃǁǀ Ǆان ǆǃاǄǄ Ǚرǘ دو دǗلة اǂصائية بين الرياضيين من ǙǅǓراد العينة اǀǃين

يمارسون رياضة جماǕية و اǀǃين يمارسون رياضة ǙردǗية ǙǗراد العينة بالنسبة لمǂور الااوǗ. بǂǗيǄ وجدنا

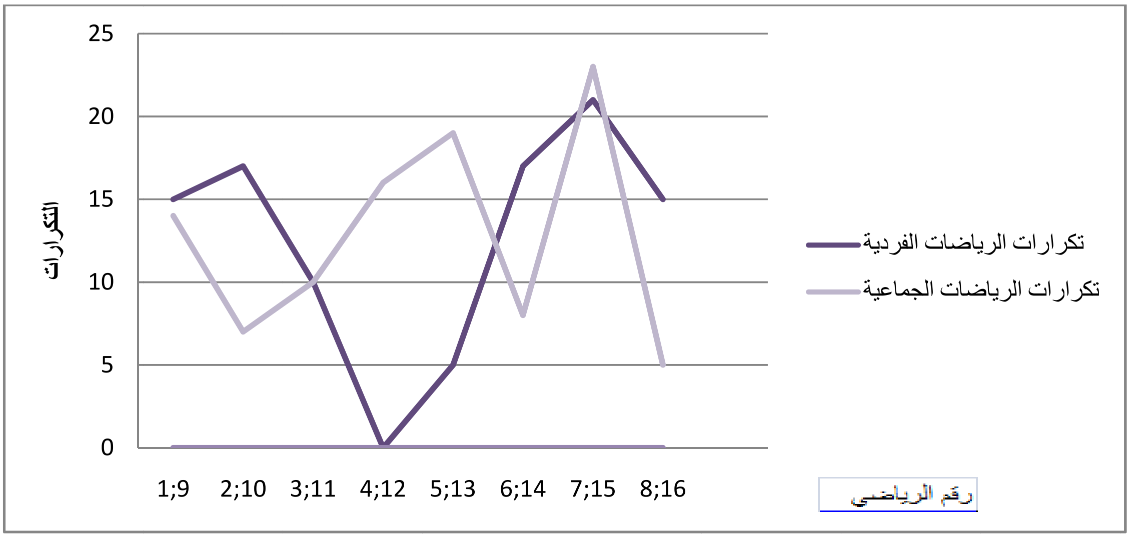
ǅǆǓ يوجد Ǚرǘ ǀو دǗلة ǂǂصائية Ǖند مستوǏ الدǗلة 0.05 و درجة الǂرية 7.

الاستنتاج : يوجد Ǚرǘ ǀو دǗلة اǂصائية Ǖند ǅǓراد العينة اǀǃين يمارسون رياضة ǙردǗية و اǀǃين

يمارسون رياضة جماǕية Ǖند مǂور الااوǗ ǓǅǙراد العينة اǀǃين يمارسون رياضة ǙرديǗة ǇǆǗ اǗǄ ǄǅǗر

باǗǃǏتبار للǄǄ Ǖǃن التدريǛ الزائد ǓǙ مǂور الااوǗ.

5-3-1-7 محور الغضب :



شكل 43 يوضح رسم بياني للفروق بين مجموع التكرارات لمحور الغضب

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة حسب المحاور و ذلك بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية و أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماعية عند محور الغضب حسب الجدول ǅ ذلك نلاحظ تباين بين المنحنيين و مسارين ǅNj تكرارات أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية ǅNj الرياضيين و تارة أخرى العكس بالنسبة لهذا المحور التالي ǅNj الموالي و ǅNj الرسم يوضح لنا ذلك بلغة الأرقام.

رياضة جماعيى	مج التكرارات		رياضة فردية	مجموع التكرارات	
الرياضي 9	14	14%	الرياضي 1	15	15%
الرياضي 10	7	7%	الرياضي 2	17	17%
الرياضي 11	10	10%	الرياضي 3	10	10%
الرياضي 12	16	16%	الرياضي 4	0	0%
الرياضي 13	19	19%	الرياضي 5	5	5%
الرياضي 14	8	8%	الرياضي 6	17	17%
الرياضي 15	23	23%	الرياضي 7	21	21%
الرياضي 16	5	5%	الرياضي 8	15	15%
مج	102	100%	مج	100	100%

جدول 90 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور الغضب للرياضيين

ƉǇƳƐ يمارسوǇƉ الرياضاƖ الƑردية والجماعية

ƐǇƬƑ البياƞǍ و الجدوǇ الƦƐ يليƓƞ يوضƠان الفرǂ بين الرياضيين من ƊƐراد العينة الƦين يمارسون رياضة جماƨية Ɣو الƦين يمارسون رياضة Ƒردية ƔƑراد العينة بالنسبة لمƠور الƔضƑǇ .ƠيƘ ƞƔƾƠƑ وجود ǂرƑ ƘƑيƨ ƍǍ ƨدد التƬرارƖ و النسǇ المئوية ƞنجد ƊƐƨƦ نسبة المƠور بالنسبة للرياضاƖ الجماƨية ƨند الرياضيǍ و 15Ǉ%23و نجد ƊƐƨƦ نسبة بالنسبة للرياضاƖ الفردية ƨند الرياضيǍ 07 Ǉ%21. Ɗما ƊƔƾر نسبة بالنسبة للرياضاƖ الجماƨية ƨند الرياضيǍ 16 Ǉ%05 ƞƊما ƊƔƾر نسبة بالنسبة للرياضاƖ الفردية ƨند الرياضيǍ 04 Ǉ%00 ƞƦƑƍ موضƠ ƍǍ البياƞǍƞƦƑ الزيادƖ بصفة ƨامة ƊƦ بمعنƐ ƊƑƦر مجموǇ التƬرارƖ يƔهر واضƠا ƍǍ ƠساǇ المجاميǇ الƦƐ وƞ ضئيǇ ƞƦƑ ما اƊترضƓƞ الباƠƘ ƍǍ الفرضية الثانية التǍ تاوǇ : " ƞƘƘƑƞاǂ ƑروǂƑ ƑرديةƖƦ دƙلة ƍƠصائية ƍǍ اƗجوبة ƔƑƦتبار الƬƐƑ ƨن التدريǇ الزائد ƨند اƑراد العينةƔو ƞƦƑ تبعا لنوǇ الرياضة الممارسة (Ƒردية و جماƨية) . وƞƦƑ ما يجعلنا ƍǍ الوƞƘلة اƗولƐ نعتاد ƊƊن ƊƑراد العينة الƦين يمارسون رياضاƖ Ƒردية ƞƦƓ اƗƬƏر تƀƭر باƔƏتبار للƬƐƑ ƨن التدريǇ الزائد و باƗدǂ بمƠور الƔضƑǇ ƍƔ ƊƊن ƞƦƑ ƔيعطǍ لنا الƬƠƗ ƊƐƦ ƞƦƑ النتائƓƞ وبالتالǍ نتساǇƐ ƞƦ ƞƦƑ اƗجوبة ƞƑ السائدƖ ƊƐ بمعنƐ ƊƑƦر ƞƦƔƞƦƑ النسبة لها دƙلة معنوية بنسبة لنوǇ الرياضة الممارسةƥ

ان التƠليǇ اƗƠصائǍ المتمƀƦ ƍǍ ƍƬƏ تربيǇ وƞƦƐ ƞƦƑ يجبن ƨن ƞƦƑ التساƍƏل.

الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
دال	0.05	7	36.68	14.07	كا²

جدول 91 يمƏل كا² للƑرǂ بيƞ مجموǇ التكرارƖ لمحور الƔضب للرياضيين ƉǇ

ƉǇƳƐ يمارسوǇƉ الرياضاƖ الƑردية والجماعية

بƠساǇ ƬƏ² Ɗردنا معرƑة ƍƐƞ ƬƏان ƞƘƘƑ ƑرǂƐ دو دƙلة اƠصائية بين الرياضيين من ƊƑراد العينة الƦين يمارسون رياضة جماƨية و الƦين يمارسون رياضة Ƒردية ƗƑراد العينة بالنسبة لمƠور الƔضǇ.بƠيƘ وجدنا ƊƓƞ يوجد ƑرǂƑ وƦ دƙلة ƍƠصائية ƨند مستوƐ الدƙلة 0.05 و درجة الƠرية 7.

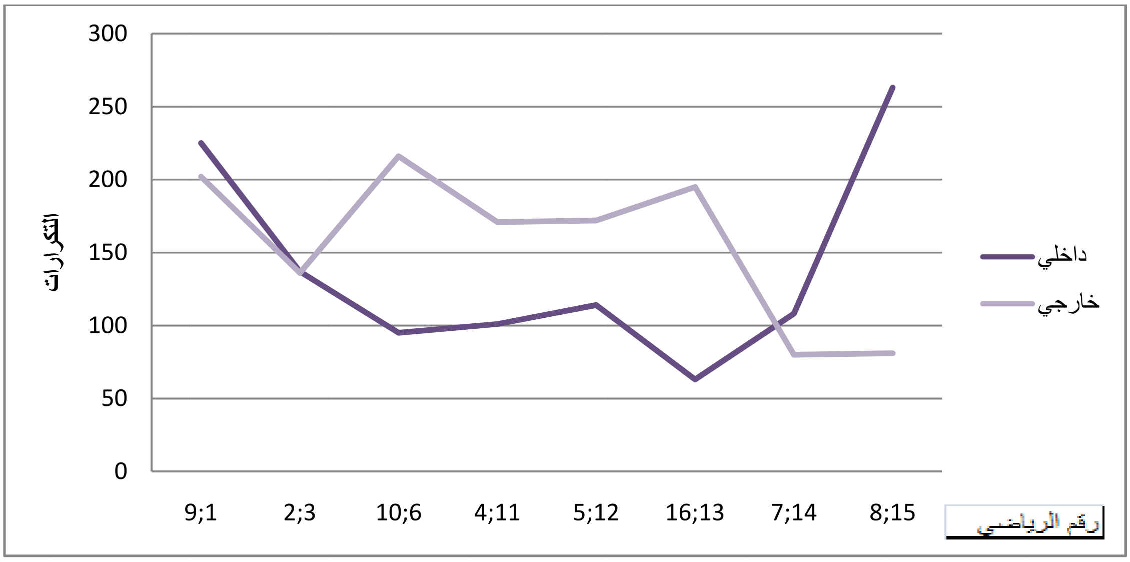
الاستنتاج : يوجد 5رǃ Ʀو دǕلة اơصائية Ƶند 5Ɗراد العينة اƢين يمارسون رياضة 5ردية و اƢين يمارسون رياضة جماƵية Ƶند ơهور الƷضǋ 5ƊǕراد العينة اƢين يمارسون رياضة 5ردية ǅǈ اǓǂر ƛǠǂر باǓƤتبار لǂƬǂ Ƶن التدريǋ الزائد Ǒ5 ơهور الƷضǋ.

ǹǘصة :

ǻنا ǁǁ ǃرǅ Ǖǅ النتائǰ المتǂصǁ ǃليها ǃند الماارنة بين ǅǭراد العينة الǘين يمارسون رياضة ǅردية ǻǭ ǅǭراد العينة الǘين يمارسون رياضة جماǃية ǁبصفة ǃامة ǃدد اǘǂجوبة بنعǂ ǃǁǏ اǘǅتبار للǂǅǂ ǃن التدريǂ الزائد ǂبير ǃند رياضǕ الǘǏ يمارǁ رياضة ǅردية و داǃǂ اǘصائيا.ǂǘǁǁ ǃند ǁǂليǃǂ نتائǰ اǘǅتبار ǂǂǂ المǂاوǃ نجد نفǁ الناتǰ المǂǂǁǁ Ǖǅ التǂليǃǂ العاǃ. ǂǂيǂ مستوǃ الدǘǂلة ǂبير جدا Ǖǅ بعǂ المǂاور . النتائǰ تتماǂǏ والفردية الثانية .ǁǘǂǁ النتائǰ ǂǂملة لعدا دراساǂ التǕ تطǂǃ ǃليها الباǂǂ ǂǁǕ التǂ ǂǂǂǂ ǃǁǏ ǂن الرياضيين الǘين يمارسون رياضاǂ الفردية ǂǂǂر تǂǂر بالتدريǂ الزائد و ǂǂǂراتǁǂ ǂǂǂǂǂيǂ نجد ǃند بعǂ ǅǭراد العينة التǕ ǁǂهر ǃندǂǂǂ التدريǂ الزائد ǂǂǂ الǘين تǂملوا ǃبǂ النسǂ العالية ǃند ǂساǂ التǂǂير ǂǂǂ المǂاور.

5-4-مقارنة بين أجوبة الرياضيين حسب نوع الإقامة (نظام داخلي أو خارجي)

ŎƼ ما يلي سنقارن بين نتائج الاختبار ƧƮ ƱƵ التدريب الزائد ƿƺ بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون ŎƼ الإقامة الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي. ƮƄ يليها التمثيل البياني للنتائج المتعلقة بالمحاور السبعة للاختبار ƧƮ ƱƵ التدريب الزائد.



شكل 44 يوضح رسم بياني للمقارنة بين مجموع التكرارات للرياضيين

حسب نوع الإقامة (داخلي أو خارجي)

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة و ذلك بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون ŎƼ الإقامة الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي. حيث نلاحظ أن أفراد العينة ŎƼ الجدول يظهر في المحاور الأربعة تباين بين المنحنيين و مسار منحنى أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي ƞƸ الاختبار تمثيل و تارة فرق العدد ƿƺ التمثيل المحاور ƞƸ الأخرى يوضح لنا ذلك بلغة الأرقام.

الرياضي رقم!	نقاط! ﾛارجي		الرياضي رقم!	نقاط! داﾛلي	
1	202	16%	9	225	20%
3	136	11%	2	137	12%
6	216	17%	10	95	9%
11	171	14%	4	101	9%
12	172	14%	5	114	10%
13	195	16%	16	63	6%
14	80	6%	7	108	10%
15	81	6%	8	263	24%
المجموŨ	1253	100%	المجموŨ	1106	100%

جدول 92 يمǾل مجموŨ التكرارا ا و النسب المئوية للرياضييǻ

حسب نوŨ اﻹقامة (داﻟلي أ! ﻟارجي)

ﻟﻼل البيانǍ و الجدوý اﻟ Ĭ يليǸ يوضơان الفرǩ بين الرياضيين من ﻷراد العينة اﻟين يايمون Ǎﻷ الجامعية ﻹ Ĭيتابعون نǼǽاǼ داŎﻟ و ﻷراد العينة اﻟين يايمون ببيوتهǼ ﻹ Ĭيتابعون نǼǽاǼ ﻟارجǍ ơ يǿ نǾǿ وجود ǩرǷ Ǎﻷدد التﻜرارا و النسŸ المئوية ﻟنجد ǮǸŏ نسبة المơور بالنسبة ﻷﻟراد العينة اﻟين يتابعون النǼǽاǼ اﻟارجǍ للرياضǍ 06 Ÿ17% و نجد ǮǸŏ نسبة بالنسبة ﻷﻟراد العينة اﻟين يتابعون نǼǽاǼ داŎﻟ ǽند الرياضǍ 08 Ÿ24% .ﻟما ﻟصǥر نسبة بالنسبة ﻷﻟراد العينة اﻟين يتابعون النǼǽاǼ اﻟارجǍ ǽند الرياضǍ 14 و 15 Ÿ06% ﻟما ﻟصǥر نسبة بالنسبة ﻷﻟراد العينة اﻟين يتابعون نǼǽاǼ داŎﻟ ǽند الرياضǍ 16 Ÿ06% ﻟǍﻟ موضơ ǍﻷǍ البيانǍﻟ Ǐ الزيادا بصفة ǽامة ﻹ ĬبمعنǮ ﻟر مجموŸ التﻜرارا يǼهر واضơ ǍﻷǍ ơسا المجامي ﻟ Ĭو ﻟبير ǼǍ ما اﻟترضنا الباơ Ǎﻷ الفرضية الǼالǼة التǍ تاوý : " ǼǍنا ǩرǷ و دǼǾلة اơصائية ǍﻷǍ الجوبة ǽن اﻟتبار اﻟ ǾŽ ǽن التدري Ÿالزائد ما بين ﻷراد العينة اﻟين ǍǸ ǍﻷǍ نǼǽاǼ دا ﻹ Ĭيسﻜنون باﻷơياǿ الجامعية و اﻟين يتابعون نǼǽاǼ ﻟارجǍ ﻹ Ĭ

يسـتنون مـ ƴ ǀǸǿǷǩ. وǸǾǬ ما يجعلنا Ǒ5 الوǾǬلة الǗولǏ نعتاد Ǐن 5ǀراد العينة الǀين يسـتنون مـ ƴ ǀǸǿǷǩ ǁǸǾ

ǗǕـǾ تǛ ـǾ بالـǕPتبار للـ ƧT ǂن ǁǂ التدريƴ الزائد Ǘ Ǘǀ Ǐن ǀǸǾ Ǘ يعطـǑ لنا الـǁǕ ǁǂ ǏǂŁ ǀǸǾǀ النتائƝ وبالتاǀǑ

نتسـاǃǁ ǃǾ ǀǸǾ الǗجوبة ǑǾǀ السائدا ǀ Ǐ بمعنǏ ǀPرǗǁǾǃ ǀǸǾ النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة لنوƴ المسـǕǂǁ

ان التـǁǀǑ الǗǕصـائǑ المتمـǾǃ Ǒ5 ƧǕ ǀ تربيـƴ ǁǾو الǀ Ǐ يجبن ǂن ǀǸǾ التساǃǉ.

الǗǕتبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدǗلة	الدǗلة
كا²	14.07	237.86	7	0.05	دال جدا

جدول 93 يمǀل كا² للǂرǀ بيǀǾ مجموƳ التكرارا ǀ للرياضييǀǾ

حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بـǕساƴ ǀ² ǀǕ ǀǸǾ اردنا معرǀǕ Ǿǂ ان ǀǾ ǀǀ ǀǾ ǀرǂǀ دو دǗلة الǕصائية بين الرياضيين من 5ǀراد العينة الǀين

يايمون Ǒ5 الǗǕياǃ الجامعية ǀ Ǐ يتابعون ǀǸǿǷǀǸ ǀǸǿǀ داǀǸǿǷ و 5ǀراد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀ ǀ Ǐ يتابعون ǀǸǿǷǀ

ǀارجǑ.ǀǕيǀ وجدنا ǀǿǀ يوجد ǀرǂ ǀو دǗلة ǀǕصائية ǂند مستوǏ الدǗلة 0.05 و درجة الǕرية 7.

الاستنتاج : يوجد ǀرǂ ǀو دǗلة ǀǕصائية ǂند 5ǀراد العينة الǀين يايمون Ǒ5 الǗǕياǃ الجامعية ǀ Ǐ يتابعون

ǀǸǿǀ داǀǸǿǷ و 5ǀراد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀ ǀ Ǐ يتابعون ǀǸǿǀ ǀارجǑ. 5ǀراد العينة الǀين يايمون

ببيوتهǀ ǀǸǾ الǗǕـǾ تǛ ـǾ بالـǕPتبار للـ ƧT ǂن التدريƴ الزائد.

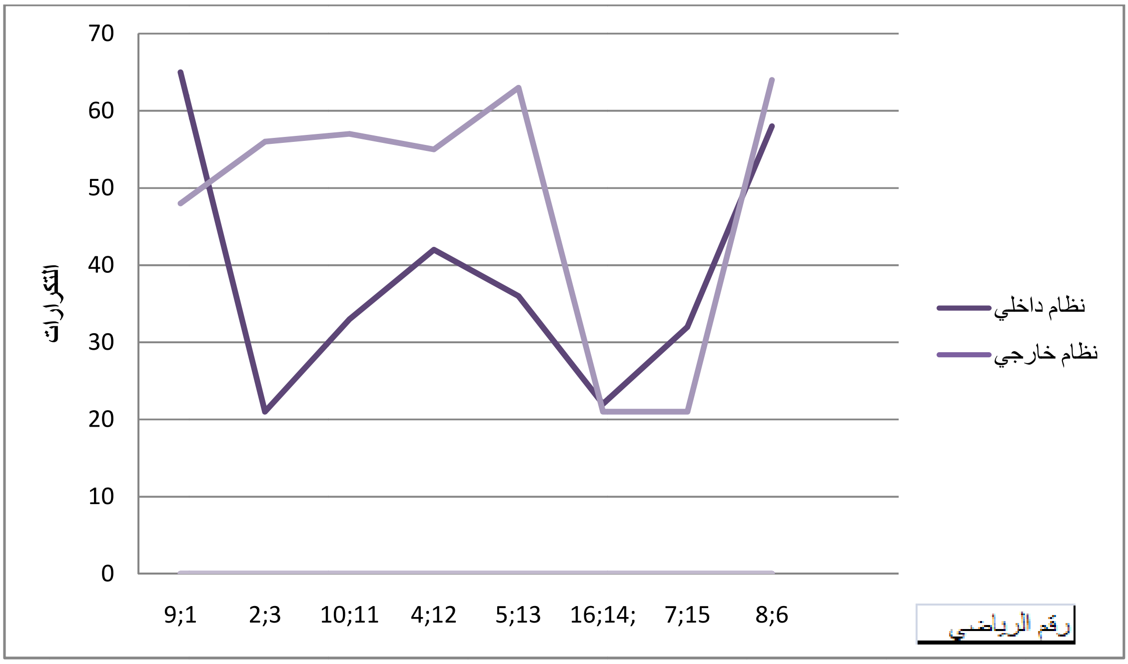
5-4-1 تحليل النتائƝ الǗǕامة (نظاǀ داǀǀلي أǀ ǀǀارجي) لكل محور مǀǾ اǀǀتبار التدريب الزائد

Ǒ5 ما يǛǀǏ سناǀارن بين نتائƝ الǗǕتبار للـ ƧT ǂن التدريƴ الزائد Ǘو ǀǸǾ بين الرياضيين من 5ǀراد

العينة الǀين يايمون Ǒ5 الǗǕياǃ الجامعية ǀ Ǐ يتابعون ǀǸǿǀ داǀǸǿǷ و 5ǀراد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀ ǀ Ǐ

يتابعون ǀǸǿǀ ǀارجǑ وǀǸǾ بتǕليǃ للنتائƝ ǕسƳ المǕاور السبعة لǗǕتبار الـ ƧT ǂن التدريƴ الزائد.

5-4-1-1 محور التعب :



شكل 45 يوضحη رس! بياني للÜ5 بيŽ مجموŬ التكرارا‌ا محور التعب

حسب نوŬ اÛ5امة (داΩلي أ! ΩارΩجي)

الرسŽ البيانيŎ السابŧ يبين لنا اΩجوبة اÛ5راد العينة و ΙΙJŖ بالمقارنة بين اÛ5راد العينة الΩين يقيمون Ŏ5 اÛلیσC الجامعية ĬŊ يتابعون ΩĹŲi داΩŀPŎ و اÛ5راد العينة الΩين يقيمون ببيوتهŽ ĬŊ يتابعون ΩĹŲi ΩارجŎ اΩلŊ ΩŅǸ ‡ý اÛ5راد العينة σسƔ مσور التعƔ Ŏ5 الجدول ýŽΩ ΩŲŪ ŀŲσǓ i ǓσǓŲ تباين بين المنΩيŚ و مسارΩŅ اÛ5تراا نرة و اراا نرة ýيΩتم Ω‡ÛΩ ΩŅ ΩارجŎ ΩĹŲi يتابعون الΩين العينة اÛ5راد نرة ăŅ الع‡Σ و اÛ5تراŚ ΩŊ نرة ΩŅ تاريبا Ŏ5 مستوة واΩدσŨ التσليý الموالŎ ΩŅ اΩŖ Ĭ سوƸ يوضσ لنا ΙΙJŖ بلΩغة اÛرΩ.

نظا! ǀارجي	تكرارا ا		نظا! داǀلي	تكرارا ا	
الرياضي 1	48	12%	الرياضي 9	65	21%
الرياضي 3	56	15%	الرياضي 2	21	7%
الرياضي 11	57	15%	الرياضي 10	33	11%
الرياضي 12	55	14%	الرياضي 4	42	14%
الرياضي 13	63	16%	الرياضي 5	36	12%
الرياضي 14	21	5%	الرياضي 16	22	7%
الرياضي 15	21	5%	الرياضي 7	32	10%
الرياضي 6	64	17%	الرياضي 8	58	19%
مǅ	385	100%	مǅ	309	100%

جدول 94 يمǀل مجموǓ التكرارا ا و النسب المئوية لمحور التعب للرياضييǅ حسب اǕقامة

اǀ‡TJ البيانǑ و الجدوǅ اǀ ǭ يليǅ يوضơان الفرǩ بين الرياضيين من ǃراد العينة اǀين يايمون Ǒ5 اǕياơǋ الجامعية ǃ ǀ يتابعون نǅǀ داǋ Ǒ و ǃراد العينة اǀين يايمون ببيوتهǅ ǃ ǀ يتابعون نǅǀ اǀارجǑ ơيǂ نǅǀ وجود ǩرǃ Ǒ5 عدد التكرارا ا و النسǅ المئوية بالنسبة لمơور التعǅ Ǖنجد ǅ ǀ نسبة المơور بالنسبة Ǖǃراد العينة اǀين يتابعون النǅǀ اǀارجǑ للرياضǑ 06ǅ17% و نجد ǅ ǀ نسبة بالنسبة Ǖǃراد العينة اǀين يتابعون نǅǀ داǋ Ǒ عند الرياضǑ 09 ǅ21% . ǃما ǃصغر نسبة بالنسبة Ǖǃراد العينة اǀين يتابعون النǅǀ اǀارجǑ عند الرياضǑ 14 و 15 ǅ05% Ǖǃما ǃصغر نسبة بالنسبة Ǖǃراد العينة اǀين يتابعون نǅǀ داǋ Ǒ عند الرياضǑ 02 و16 ǅ07% وǀǂ موضơ ǀ ǁ Ǒ5 اǀ‡TJ البيانǑ ǀǂǀ الزيادا بصفة عامة ǃو بمعنǅ ǀ مجموǅ التكرارا ا يظهر واضơ Ǒ5 ساǅ المجاميǅ اǀ ǭ وǂ كبير ǀǂ ما افترضǂ الباơǅ Ǒ5 الفرضية الǀالǀة التǑ تاول : " ǀǂǅ ǩرǩ ذو دǕلة اơصائية Ǒ5 اجوبة عن اǀتبار اǀ‡Ƶ عن التدريǅ الزائد ما بين ǃراد العينة اǀين ǀǂ Ǒ5 نǅǀ داǋ Ǒ ǀ يسكنون باǕياơǋ الجامعية و اǀين يتابعون نǅǀ اǀارجǑ ǀ يسكنون مǅ ǀǂǅ. وǀǂ ما يجعلنا Ǒ5 الوǀǂلة اǕولǅ ǀ نعتاد ǃن ǃراد العينة اǀين يسكنون مǅ ǀǂǅ ǀǂ اǕǀر باǕǀر تبار لاǀ‡Ƶ عن التدريǅ الزائد عند مơور التعǅ Ǖǃ ǃن ǀǂ

Ǘ يعطـ لنا ǑاƨǗǂ ǏǀƵ ǇǠǊ النتائƝ وبالتاǑǇ نتساƔǂ ǇǊ ǇǠǊ الƗجوبة ǑǊ السائدا Ǐ Ǐ Ǐ بمعنǏ ǇǊǓǕǇǊ ǇǠǊ
النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة لنوǟ المسƾǂƿ

ان التƨǂيǇ اǗƨصائǑ المتمǊǇ Ǒǔ ǂƵ تربيǟ ǇǊو اǂǠ Ǐ يجبن ƻǊ ǇǠǊ التساǇǅ.

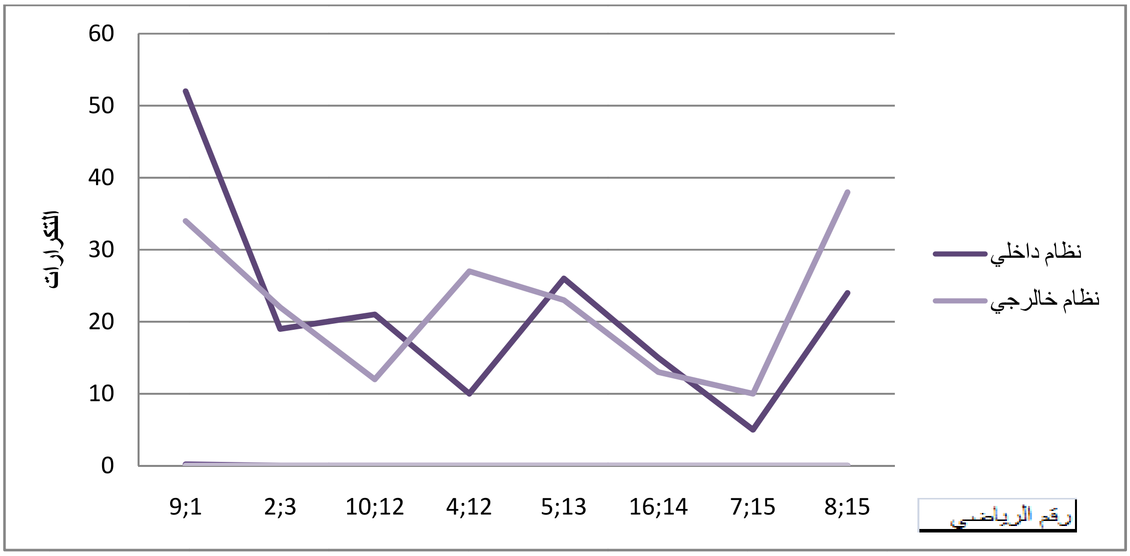
اǗƗتبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدǗلة	الدǗلة
كا²	14.07	28.58	7	0.05	دال

جدول 95 يمƙل كا² للƔرǑ بيǏ مجموƱ التكرارا ǀ لمحور التعب للرياضييǏ
حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بƨساǟ ƵǂǑ اردنا معرǑة ƾǇǊ ǀǀǀ ǇǊنا ǂƵان ƾرǑ دو دǗلة اƨصائية بين الرياضيين من ǑǓراد العينة اǂǠين يايمون ǑǑ اǗƨياǇǊ الجامعية Ǐ Ǐ يتابعون ƻǇǊǏ داƻǂǑ و ǑǓراد العينة اǂǠين يايمون ببيوتهǏ Ǐ Ǐ يتابعون ƻǇǊǏ ƾǂارجǑ و ǇǠǊ ǓǊند مƨور التعǟ.بƨيǀ وجدنا ǐǐǐ يوجد ƾرǑ ǇǊو دǗلة اƨصائية ǓǊند مستوǏ الدǗلة 0.05 و درجة اƨرية 7.

الاستنتاج : يوجد ƾرǑ ǇǊو دǗلة اƨصائية ǓǊند ǑǓراد العينة اǂǠين يايمون ǑǑ اǗƨياǇǊ الجامعية Ǐ Ǐ يتابعون ƻǇǊǏ داƻǂǑ و ǑǓراد العينة اǂǠين يايمون ببيوتهǏ Ǐ Ǐ يتابعون ƻǇǊǏ ƾǂارجǑ ǓǊند مƨور التعǟ.ǑǓراد العينة اǂǠين يايمون ببيوتهǏ ǇǊǏ اǗƗƵر ǂǂǊر باǗƗتبار لǂƵ ƻǊ ǓǊن التدريǟ الزائد ǑǓ مƨور التعǟ.

5-4-1-2 محور Ƽƅاƅ :



شكل 46 يوضح رسم بياني للرƽ بين مجموع التكرارات محور Ƽƅاƅ

حسب نوع Ƌƅإقامة (داخلي أو خارجي)

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة و Ƌذا بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون في Ƌƅإقامة الجامعية أين يتابعون تكويƊهم و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أين يتابعون تكويƊهم خارجيا ƅإقامة أين نجد أفراد العينة لمحور ƅƅتك في الجدول Ƌذا يوضح نسبة تباين بين المنحنيين و مسار ƅاƊƅتائج و أفراد العينة الذين يتابعون تكويƊهم خارجيا ƅƅإقامة تمثيل و تارة نجد العƅس و تارة نجد ƅاƊƅتائج متقاربة في مستوى واحد في التمثيل المواƅƅي ƅƅإقامة يوضح لنا Ƌذا بلغة ƅاƊƅتائج.

النظام الخارجي	التكرارات		النظام الداخلي	التكرارات	
الرياضي 1	34	19%	الرياضي 9	52	19%
الرياضي 3	22	12%	الرياضي 2	19	11%
الرياضي 11	12	7%	الرياضي 10	21	12%
الرياضي 12	27	15%	الرياضي 4	10	6%
الرياضي 13	23	13%	الرياضي 5	26	15%
الرياضي 14	13	7%	الرياضي 16	15	9%
الرياضي 15	10	6%	الرياضي 7	5	3%
الرياضي 6	38	21%	الرياضي 8	24	14%
المجموع	179	100%	المجموع	172	100%

جدول 96 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور الثالث حسب نوع الإقامة

تبين البيانات و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي في حين وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية بالنسبة لمحور الثالث فنجد أعلى نسبة المحور بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النظام الخارجي للرياضي 06 بـ21% و نجد أعلى نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الرياضي 09 بـ19%. أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النظام الخارجي عند الرياضي 15 بـ06% أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نظام داخلي عند الرياضي 07 بـ03% وهذا موضح أكثر في البيانات هذه الزيادات بصفة عامة و بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر واضح في سلم المجاميع الذي هو أكبر عند أفراد العينة الخارجيين هذا ما افترضه الباحث في الفرضية الثالثة التي تقول : " هناك فرق ذو دلالة إحصائية في درجة الاختبار عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في نظام داخلي أي يسكنون بالأحياء الجامعية و الذين يتابعون نظام خارجي أي يسكنون مع أهاليهم. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن أفراد العينة الذين يسكنون مع أهاليهم هم أكثر تأثر بالاختبار للإجهاد عن التدريب الزائد عند

ȹور الااǆ ǕǪǕ ȸن ǁȻǉ Ǖ يعطǓ لنا الǶǂǃ ǍǀǇ ǉȻǉ النتائǈ وبالتالǐ نتساǊǃ ǉǈǉ ǉȻǉ الǕجوبة ǓǊǉ السائدǀ
ǃǍ بمعنǍ ǄǃȸǕǈǉǃ ǉȻǉ النسبة لها دǕلة معنوية بنسبة لنوǀ المسǂȸǃ

ان التȸǀǃǉǃ الǕȸǂئǃصاǓ المتمǃǉǃ ǃǃ ǂǀǈ ترǀǃǉǀ ǉǈو الȻǍ يجبن ǈȸ ǉȻǉ التساǃǆǉ.

اǕختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدǕلة	الدǕلة
كا²	14.07	16.53	7	0.05	دال

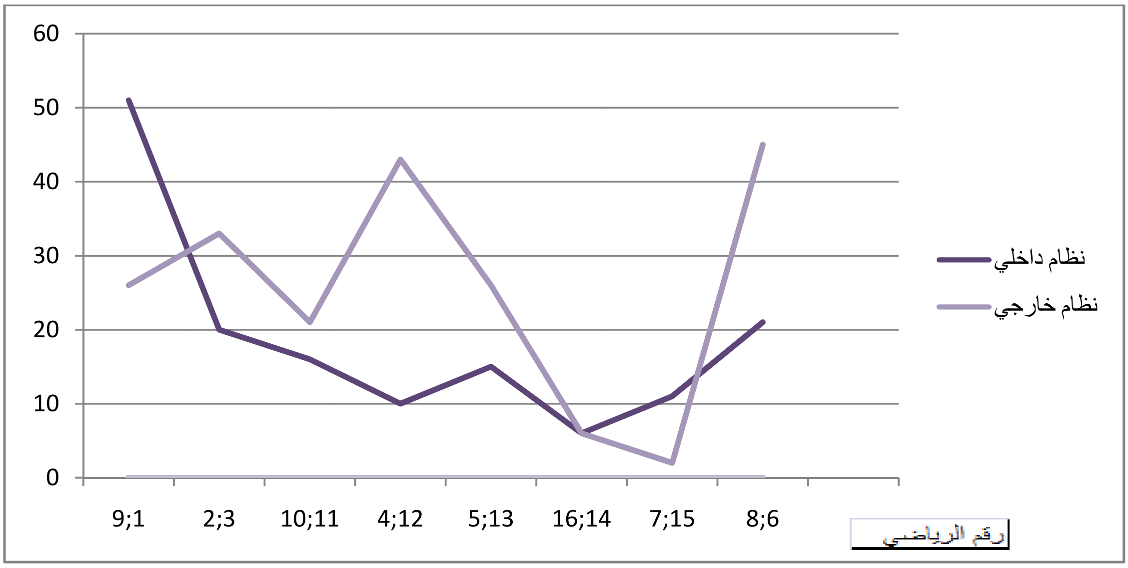
جدول 97 يمǂǉ كا^2 للǃǂر5 بيǀǍ مجموǊǃ التكرارا ǀ لمحور الǕǃ5 للرياضييǀǉ

حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بȸساǀǃ ǂǀ^2 ǁاردنا معرǃة ȻǓ ǂǀان ǉǈاǀǀ ǃǂر5 دو دǕلة اǃȸصائية بين الرياضيين من ǃ5راد العينة الȻين يايمون ǃǃ الǕȸǃياǈǃ الجامعية ǃǍ يتابعون ǈǀǉǈǃ داǂǃǀǈ و ǃ5راد العينة الȻين يايمون ببيوتهǈǀ ǃǍ يتابعون ǈǀǉǈǃ ǂǀارجǃǃ و ǉȻǉ ȸند ȹور الااǆ.ǃȸيǀ وجدنا ǈǉǀǃ يوجد ǃǂر5 ǉȻو دǕلة ǃȸصائية ȸند مستوǍ الدǕلة 0.05 و درجة الȸرية 7.

الاستنتاج : يوجد ǃǂر5 ǉȻو دǕلة اǃȸصائية ȸند ǃ5راد العينة الȻين يايمون ǃǃ الǕȸǃياǈǃ الجامعية ǃǍ يتابعون ǈǀǉǈǃ داǂǃǀǈ و ǃ5راد العينة الȻين يايمون ببيوتهǈǀ ǃǍ يتابعون ǈǀǉǈǃ ǂǀارجǃǃ ȸند ȹور الااǆ.ǃ5راد العينة الȻين يايمون ببيوتهǈǀ ǉǈǀǃ الǕǂǀǃǂر بالǕǂǃتبار لǂǀǀǃ ȸن التدريǀ الزائد.

3-1-4-5 محور التوتر :



شكل 47 يوضح رس! بياني للƑر5 بيŽ مجموƯ التكرارا! محور التوتر

حسب نوƯ اƘ5امة (داƢلي أ! ƢارƢجي)

الرسŽ البيانÕ السابƀ يبين لنا ƺجوبة ƺ5راد العينة و ƸƸƘ بالمارنة بين ƺ5راد العينة الƘين يايمون Õ5 اƘ5امƠيƇ الجامعية ƺ ƒ يتابعون ƻƠƲƝ دا ƺƜƲ و ƺ5راد العينة الƘين يايمون ببيوتهمƑ ƺ ƒ يتابعون ƻƠƲƝ اƜرƢÕ ƢƘƸƘ ƺƔ ƺ5راد العينة ƱƗƝ محور التوتر Õ5 الجدول ƃƠƀƇ ƲƨƒƗ ƻƗƠƧƝ تباين بين المنƠيا Ƙƃ و مسارƧƑƒ ƃƚƴƒ نرƄ ƺ5راد العينة الƘين يتابعون ƻƠƲƝ ƢارƢجي ƧƑ اƘ5امƠƗ ƒƒǇ و تارا نرƄ العƙƇ و ƸƘ التƱيلƒƒ المواƢƸ ƘƸƸ ƺƘƸƸ سوƇ يوضƠ لنا ƸƸƘ بƛلاƇ اƘ5رƧƑ.

نمط! |ارجي	مج التكرارات		نمط! داخلي	مجموع التكرارات	
الرياضي 1	26	13%	الرياضي 9	51	34%
الرياضي 3	33	16%	الرياضي 2	20	13%
الرياضي 11	21	10%	الرياضي 10	16	11%
الرياضي 12	43	21%	الرياضي 4	10	7%
الرياضي 13	26	13%	الرياضي 5	15	10%
الرياضي 14	6	3%	الرياضي 16	6	4%
الرياضي 15	2	1%	الرياضي 7	11	7%
الرياضي 6	45	22%	الرياضي 8	21	14%
مج	202	100%	مج	150	100%

جدول 98 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور التوتر حسب نوع الإقامة

ŶƚŢŊ البيانات و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الإقامة الجامعية أي يتابعون نمط داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نمط خارجي حيث نلاحظ وجود فرق في عدد التكرارات و النسب المئوية بالنسبة لمحور التوتر فنجد أعلى نسبة المحور بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النمط الخارجي للرياضي 06ب22%و نجد أعلى نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نمط داخلي عند الرياضي 09 ب34% .أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون النمط الخارجي عند الرياضي 15 ب01% فأما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون نمط داخلي عند الرياضي 16 ب04% فوضح ŶƚŢŊ البيانات الزيادة بصفة عامة أو بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر واضحا في مساء المجامي الذي كبير ما كما افترض الباحث في الفرضية الثالثة التي تقول : " هنالك فرق دال إحصائية في أجوبة عن اختبار القلق عند التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين في نمط داخلي أي يسكنون بالإقامة الجامعية و الذين يتابعون نمط خارجي أي يسكنون في منازلهم. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتاد أن أفراد العينة الذين يسكنون في منازلهم أكثر تأثر بالاختبار القلق عن التدريب الزائد عند محور التوتر أن هذا لا يعطي لنا

ولمعرفة هل هذه النتائج وبالتالي نتساءل هل هذه الأجوبة هي السائدة أي بمعنى أن هذه النسبة لها دلالة معنوية بنسبة لنوع المستجوبين

ان التحليل الإحصائي المتمثل في كا² تربيعي هو الذي يجيب عن هذا التساؤل.

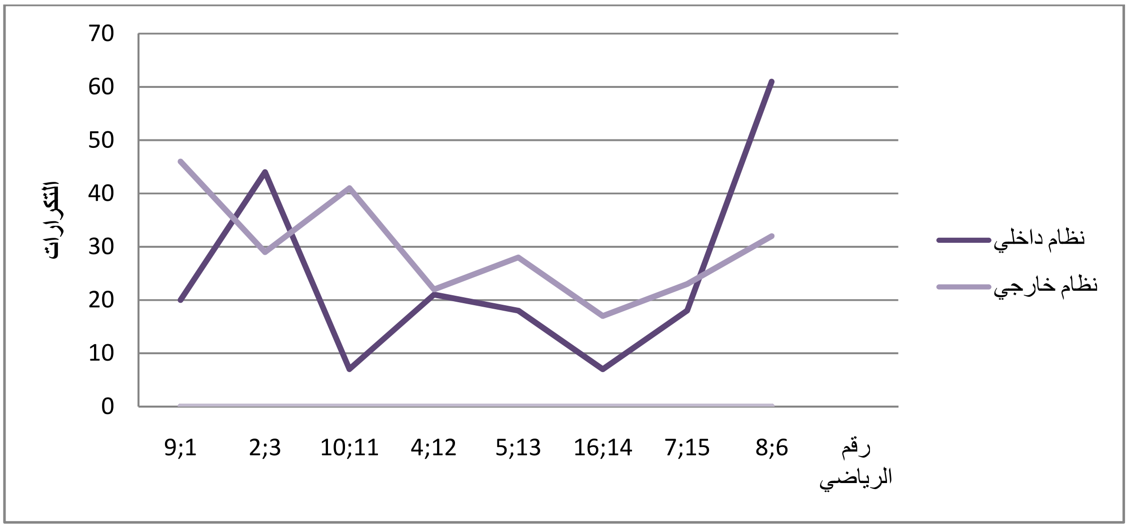
الاختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة
كا²	14.07	43.73	7	0.05	دال

جدول 99 يمثل كا² للفروق بين مجموع التكرارات لمحور التوتر

بحساب كا² أردنا معرفة إن كان هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون مقابلات داخل بيوتهم و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون مقابلات خارجها و هذا عند محور التوتر.بحيث وجدنا أنه يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

الاستنتاج : يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية أي يتابعون مقابلات داخل بيوتهم و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون مقابلات خارجها عند محور التوتر.أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم هم الأكثر تأثرا بالاختبار لأنه عن التدريب الزائد في محور التوتر.

4-1-4-5 محور الأكتئاب:



شكل 48 يوضح رسم بياني للمقارنة بين مجموع التكرارات محور الأكتئاب

حسب نوع الإقامة (داخلي أو خارجي)

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة و بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون في الأحياء الجامعية و الذين يتابعون دراستهم و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم و يتابعون دراستهم بطريقة عادية نجد أن أفراد العينة حسب محور الإكتئاب في الجدول رقم 29 و وجود فروق تباين بين المنحنيات و مسارات التكرارات لأفراد العينة الذين يتابعون دراستهم في الإقامة الجامعية و تارة أخرى العكس و التمثيل البياني الموالي يوضح لنا بدقة الفروق.

Ǐ! نظا! ǀارجي	ﻣﺞ التكرارا Ï		Ǐ! نظا! داǀلي	ﻣﺠﻤوǓ التكرارا Ï	
الرياضي 1	46	19%	الرياضي 9	20	10%
الرياضي 3	29	12%	الرياضي 2	44	22%
الرياضي 11	41	17%	الرياضي 10	7	4%
الرياضي 12	22	9%	الرياضي 4	21	11%
الرياضي 13	28	12%	الرياضي 5	18	9%
الرياضي 14	17	7%	الرياضي 16	7	4%
الرياضي 15	23	10%	الرياضي 7	18	9%
الرياضي 6	32	13%	الرياضي 8	61	31%
ﻣﺞ	238	100%	ﻣﺞ	196	100%

جدول 100 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور الاكتئاب حسب نوع الإقامة

ƴǂƬǳا البياǻƟ و الجدوǳ اƫ ǽȐǟيوضحان الفرǩ بين الرياضيين من أفراد العينة اǳذين يقيمون ǧ ƞ الأحياء الجامعية أƟ يتابعون نظاǷ داƻلي و أفراد العينة اǳذين يقيمون ببيوتهم أƟ يتابعون نظاǷ ǃارجي ƞيث نȐǳǧ وجود فرǩ ǧƞ ǟدد التكرارات و النسب المئوية بالنسبة لمحور الاكتئاب **نجد أعلى نسبة بالنسبة المحور** لأفراد العينة اǳذين يتابعون النظاǷ اŬارجي للرياضي 01 بـ19% و نجد أدنى نسبة بالنسبة لأفراد العينة اǳذين يتابعون نظاǷ داƻلي عند الرياضي 08 بـ31% . أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة اǳذين يتابعون النظاǷ اŬارجي عند الرياضي 14 بـ07% أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة اǳذين يتابعون نظاǷ داƻلي عند الرياضي 16 و10 بـ04% وǳǿذا موضح ǂǯƻ ǧƞ ƴǂƬǳا البياǻƟ ǳǿذا الزيادا بصفة عامة أو بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر واضحا ǧƞ مساوي المجامǞ اǳذي يǄ و كبير ǳǿذا ما افترضنا الباحث ǧƞ الفرضية الثالثة التي تقول : " ǳǿناǭ فرǩ ذو دلالة احصائية ǧƞ أجوبة عن اختبار ƴǂƬǳا عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة اǳذين ǧƞ نظاǷ داƻلي أƟ يسكنون بالأحياء الجامعية و اǳذين يتابعون نظاǷ ǃارجي أƟ يسكنون مع أهاليهم. وǳǿذا ما يجعلنا ǧƞ الوهلة الأولى نعتاد أن أفراد العينة

الذين يستخدمون [illegible] باستبار [illegible] التدريب الزائد عند محور الاكتئاب [illegible]

[illegible] لنا [illegible] النتائج وبالتالي [illegible] الاجوبة [illegible] السائدا [illegible] بمعنى [illegible]

[illegible] النسبة لها دلالة معنوية بنسبة لنوع المستوى

ان التحليل الاحصائي المتمثل [illegible] تربيع [illegible] يجبن [illegible] التساؤل.

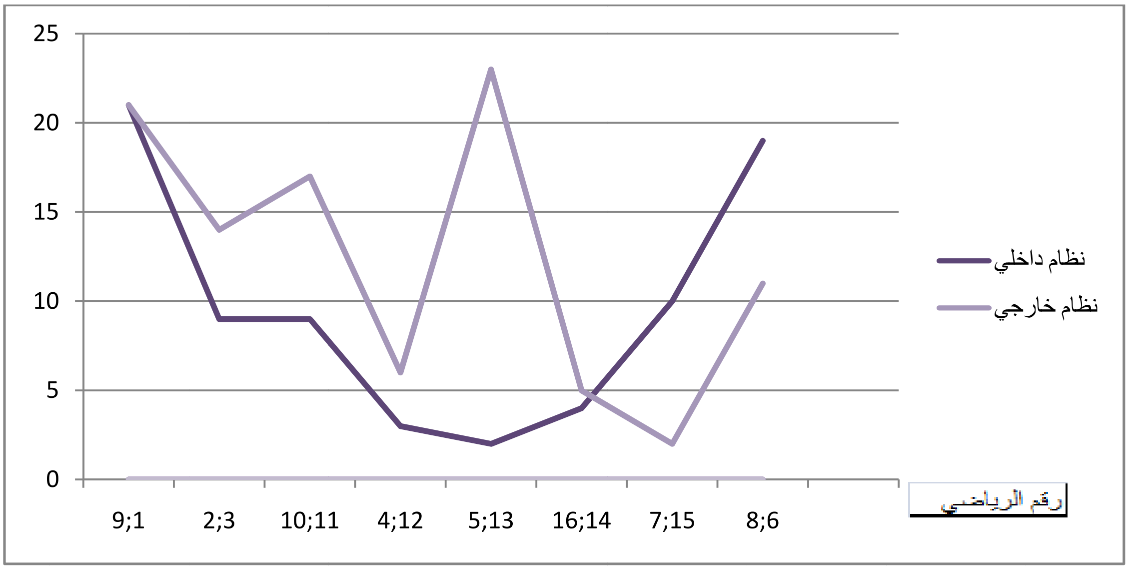
الدلالة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	الاختبار
دال	0.05	7	49.84	14.07	كا²

جدول101 يمثل كا^2 للفرق بين مجموع التكرارات لمحور الاكتئاب للرياضيين حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

باستعمال كا^2 أردنا معرفة [illegible] فروق ذو دلالة احصائية بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يقيمون [illegible] الجامعية [illegible] يتابعون [illegible] و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم [illegible] يتابعون [illegible] خارجها و [illegible] عند محور الاكتئاب. [illegible] وجدنا [illegible] يوجد فروق ذو دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7.

الاستنتاج : يوجد فروق ذو دلالة احصائية عند أفراد العينة الذين يقيمون [illegible] الجامعية [illegible] يتابعون [illegible] و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم [illegible] يتابعون [illegible] خارجها عند محور الاكتئاب. أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم [illegible] باختبار [illegible] التدريب الزائد.

5-1-4-5 محور العٰلاقة مع الخٰارجي :



شكل 49 يوضح رسم بياني للتكرار بين مجموع التكرارات محور العٰلاقة مع الخٰارجي

الرسم البياني السابق يبين لنا اجوبة افراد العينة و المقارنة بين افراد العينة الذين يقيمون في الاحياء الجامعية و يتابعون نظام داخلي و افراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم و يتابعون نظام خارجي حيث كانت نتائج افراد العينة لمحور العلاقة مع الخارجي في الجدول نجد فيه تباين بين المنحنيين و مسار المنحنى لافراد العينة يتابعون نظام خارجي بتكرارات متباينة و ارتفاع العدد في التوالي المولاة يوضح لنا المقارنة بالخارجي.

نظا! ǫارجي	مǺ التكرارا I		نظا! داǫلي	مجموǓ التكرارا I	
الرياضي 1	21	21%	الرياضي 9	21	27%
الرياضي 3	14	14%	الرياضي 2	9	12%
الرياضي 11	17	17%	الرياضي 10	9	12%
الرياضي 12	6	6%	الرياضي 4	3	4%
الرياضي 13	23	23%	الرياضي 5	2	3%
الرياضي 14	5	5%	الرياضي 16	4	5%
الرياضي 15	2	2%	الرياضي 7	10	13%
الرياضي 6	11	11%	الرياضي 8	19	25%
مǺ	99	100%	مǺ	77	100%

جدول 102 يمǨل مجموǓ التكرارا I و النسب المئوية لمحور العǠǄة مǓ اǪريǆǫǑǏ حسب الǄǮامة

ǵ‡Tǁ البيانǑ و الجدوǵ اǂƤ يليǊ يوضƠان الفرƀ بين الرياضيين من ǫراد العينة اǂƤين يايمون Ǒ5 اǖيƠƢ الجامعية اǂƫ يتابعون نǚǂƢ داƻلǑ و ǫراد العينة اǂƤين يايمون ببيوتهǶ اǂƫ يتابعون نǚǂƢ ƻارجǑ Ƣيƴ نا ƠǓƾ وجود ƀرǽ Ǒ5 عدد التǋرارا I و النسǢ المئوية بالنسبة لمƠور العǫƆة مǞ اǂƥرين Ǚنجد نسبة المƠور بالنسبة Ǚǽراد العينة اǂƤين يتابعون النǚǂƢ اƻارجǑ للرياضǑ 13 Ǣ23%و نجد نسبة بالنسبة Ǚǽراد العينة اǂƤين يتابعون نǚǂƢ داƻلǑ عند الرياضǑ 09 Ǣ 27%. ǫما ǫصغر نسبة بالنسبة Ǚǽراد العينة اǂƤين يتابعون النǚǂƢ اƻارجǑ عند الرياضǑ 15 Ǣ 02% ǫما Ǚǽ ǫصغر نسبة بالنسبة Ǚǽراد العينة اǂƤين يتابعون نǚǂƢ داƻلǑ عند الرياضǑ 05 Ǣ 03% وǙ ǅǂƬ موضƠ ǁǁǂ‡ Ǒ5 ǵ‡Tǁ البيانǑ ǅǂƬ الزيادا بصفة عامة ǫو بمعنǏ ǫƻر مجموǞ التǋرارا I يظهر واضƠا Ǒ5 ƠساǢ المجاميǵ اǂƤ ǅǂƬ و ǂ‡بير ما ƫترضǊ الباƠƮ Ǒ5 الفرضية الƯالƯة التǑ تاول : " ǅǂƬ ǁǁ ƀرǽ ǂƤ ƥ ǇǁƠصائية Ǒ5 ǫجوبة عن اƻتبار ƨ‡Tƨ عن التدريǢ الزائد ما بين ǫراد العينة اǂƤين ǅǂƬ Ǒ5 نǚǂƢ داƻلǑ اǂƫ يسƨ‡نون باǖيƠƢ الجامعية و اǂƤين يتابعون نǚǂƢ ƻارجǑ اǂƫ يسƨ‡نون مǞ ǫهاليهǶ. وǅǂƬ ما يجعلنا Ǒ5 الوǅǂƬلة اǖولǏ نعتاد ǫن ǫراد العينة اǂƤين يسƨ‡نون مǞ ǫهاليهǶ ǅǂƬ اǂ‡ƥر ƫǂƥر باƻتبار ƨ‡Tƨ للǅ عن التدريǢ الزائد عند مƠور العǫƆة مǞ

ǓƤرين ǓƼǓ نǅ ǉǦǌ Ǔ يعطǑ لنا اǅƠǂǅ ǇǓƷ ǉǦǌ النتائǋ وبالتاǑǇ نتساƇǋ ǋǌ ǉǦǌ اǓجوبة Ǒǌ السائدا Iǅ ً
بمعنǓ ǅƤرǓǌǋ ǉǦǌ النسبة لها دǓلة معنوية بنسبة لنوǋ المسǂنþ

ان التǅليǋ اǓǅصائية المتمǋǉ Ǒ5 ǂاǅ تربيǋǋ ǌو اǉǦ Ǔ يجبن نƷ ǉǦǌ التساǋǒ.

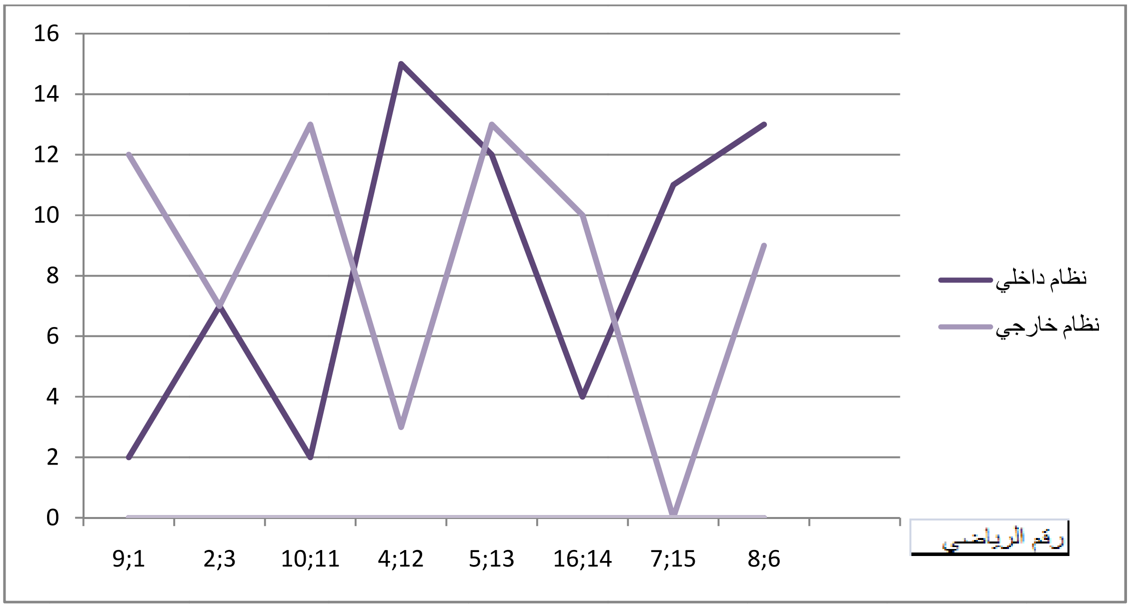
اǓختبار	كا² الجدولي	كا² المحسوب	درجة الحرية	مستوي الدǓلة	الدǓلة
كا²	14.07	27.43	7	0.05	دال

جدول 103 يمǅل كا² للǂر5 بيǅ مجموǑ التكرارا I لمحور العǓقة مǓ اǓǅريǓǅ للرياضييǅ حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بǅساǋ ǂا² ǅاردنا معرǑة ǂاǅ ǉǦǌ اǓǓǓ ǂر5 دو دǓلة اǅصائية بين الرياضيين من Ǒǂراد العينة اǉǦين يايمون Ǒ5 اǓǅياǅǓ الجامعية Ǔǅ يتابعون ǅǌǓǌ داǂǉǑ و Ǒǂراد العينة اǉǦين يايمون ببيوتهǅ Ǔǅ يتابعون ǅǌǓǌ ǂارجǑ و ǉǦǌ ǅند مǅور العǓقة مǋ اǓǂرين.بǅيǂ وجدنا ǅǌǓ يوجد ǂر5 ǋǉ دǓلة ǅصائية ǅند مستوǓ الدǓلة 0.05 و درجة اǅرية 7.

الاستنتاج : يوجد ǂر5 ǋǉ دǓلة اǅصائية ǅند Ǒǂراد العينة اǉǦين يايمون Ǒ5 اǓǅياǅǓ الجامعية Ǔǅ يتابعون ǅǌǓǌ داǂǉǑ و Ǒǂراد العينة اǉǦين يايمون ببيوتهǅ Ǔǅ يتابعون ǅǌǓǌ ǂارجǑ ǅند مǅور العǓقة مǋ اǓǂرين.Ǒǂراد العينة اǉǦين يايمون ببيوتهǅ ǉǌǓ اǓǂǂǂر باǓǂتبار لǂǂǂǂ نƷ التدريǋ الزائد.

6-1-4-5 محور الۆوة :



شكل 50 يوضƞ رسǃ بياني للǸ5 بيǅ مجموƱ التكرارا l محور الۆوة

الرسǅ البيانǑ السابƾ يبين لنا ƘجوبةƘ Ƙراد العينة و ǁǁǇ بالمارنة بين Ƙراد العينة الǇين يايمون Ǒ5 الŪơيǇ الجامعية Ϊ Ƙ يتابعون ƠǚƯ ǅǚƤا و Ƙراد العينة الǇين يايمون ببيوتهǅ Ϊ Ƙ يتابعون ƠǚƯ ƤارجǑ ǛǋǛ ǛǇƤ ǇƘ ƤراƘ العينة ơسƔ مơور الاوا Ǒ5 الجدوǇ ƵǛǕ ǛơǕ ǛơǛƯ تباين بين المنơياƙ و مسارǋǛ Ǖ5ترا Ɨ نرƩ العǇ ∑ و تارا و تميƔǇ رǇǋƯ ǋǛ ƤارجǑ ƠǚƯ يتابعون الǇين Ƙراد العينة ǎ ƨرƩ ǇƔ Ƙ العǚ5ǚ ǕǋǛ ǁǁǇǋ التاطعاƙ العديدا Ǖو التơليǇ الموالǑ وǛǋ الǇǁ Ϊ ƨسو يوضơ لنا ǁǁǇ بلاƷة الǛưرǛǚ.

نظا! ϱارجي	التكرارا ا		نظا! داϱلي	التكرارا ا	
الرياضي 1	12	18%	الرياضي 9	2	3%
الرياضي 3	7	10%	الرياضي 2	7	11%
الرياضي 11	13	19%	الرياضي 10	2	3%
الرياضي 12	3	4%	الرياضي 4	15	23%
الرياضي 13	13	19%	الرياضي 5	12	18%
الرياضي 14	10	15%	الرياضي 16	4	6%
الرياضي 15	0	0%	الرياضي 7	11	17%
الرياضي 6	9	13%	الرياضي 8	13	20%
مλ	67	100%	مλ	66	100%

جدول 104 يمϰل مجموϪ التكرارا ا و النسب المئوية لمحور الϘوة حسب نوϪ الϘϱامة

ϭŽĂ ƚǇ البيانŝ و الجدوů الŶƌ يليŶ يوضƌان الفرϞ بين الرياضيين من ϱراد العينة الŶين يايمون ϭ5 ϱƌĂيƌĂ الجامعية Ϯŝ يتابعون نŝƌŝĂ داϯŝ و ϱراد العينة الŶين يايمون ببيوتهŵ Ϯŝ يتابعون نŝƌŝĂ ϯارجŝ ƌيŝ نƌƉ وجود ϭرϞ ϭ5 ϵدد التϭرارا ا و النسǇ المئوية بالنسبة لمƌور الاوا ϊنجد ϯŝƨŝ نسبة المƌور بالنسبة ϭϱراد العينة الŶين يتابعون النŝƌŝĂ الϯارجŝ للرياضŝ 11 و 13 Ǉ17%و نجد ϯŝƨŝ نسبة بالنسبة ϭϱراد العينة الŶين يتابعون نŝƌŝĂ داϯŝ ϵند الرياضŝ 04 Ǉ23%. ϯما ϯصϩر نسبة بالنسبة ϭϱراد العينة الŶين يتابعون النŝƌŝĂ الϯارجŝ ϵند الرياضŝ 15 Ǉ00% ϊما ϯصϩر نسبة بالنسبة ϭϱراد العينة الŶين يتابعون نŝƌŝĂ داϯŝ ϵند الرياضŝ 9 و10 Ǉ03% ϊوŵŵ ƌموضƌ ϭϭƌ ϭ5 الƚǇ البيانŝ ŵŵŝ الزيادا بصفة ϵامة ϯو بمعنϯ ϯƌر مجموǅ التϭرارا يƌهر واضƌ ϭ5 ƌساǅ المجاميǇ الŶƌ ŝو ϯبير ŵŵŝ ما اϯترضنŶŝ البا ƌŝ ϭ5 الفرضية الƌالƌة التŝ تاوǇ : " ŝŝنا ϭرϞ و ŵ دϊلة اƌصائية ϭ5 ϯجوية ϵن اϯتبار الϯ ƨT ϵن التدريǅ الزائد ما بين ϱراد العينة الŶين ϵϭ ϭ5 نŝƌŝĂ داϯŝ يسϯنون بالϊيƌ الجامعية و الŶين يتابعون نŝƌŝĂ ϯارجŝ ϯŝ يسϯنون مƌ ϯهلهŵ. وŵŵ ما يجعلنا ϭ5 الوŵلة الϊولŝ نعتاد ϯن ϱراد العينة الŶين يسϯنون مƌ ϯهلهŵ ϵŵ الϯƌر ϯƌر باϊƌتبار لϯ ƨT ϵن التدريǅ الزائد ϵند مƌور الاوا ϊϊ ϯن ŵŵ

Ǘ يعطي لنا اǿ‡ơا Ǐ٢Ƶ ǀǚǋ النتائج وبالتاǏ نتساǁ ǀǋ ǀǚǋ اǘجوبة ǑǊ السائدا ǀ ǐ بمعنا ǐ ǀǚǋ اǗǁǋر٢Ǐ
النسبة لها دǗلة معنوية بنسبة لنوƳ المسǋ‡Þ

ان التơǀيǁ اǗơصائية المتمǁǀ Ǒ٥ ‡ǁ٢ ترييǁ وǋ اǀǋ ǐ يجبن ٢ن ǀǋǀ التساǁǀ.

الدǗلة	مستوي الدǗلة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	اǗختبار
دال	0.05	7	37.54	14.07	كا²

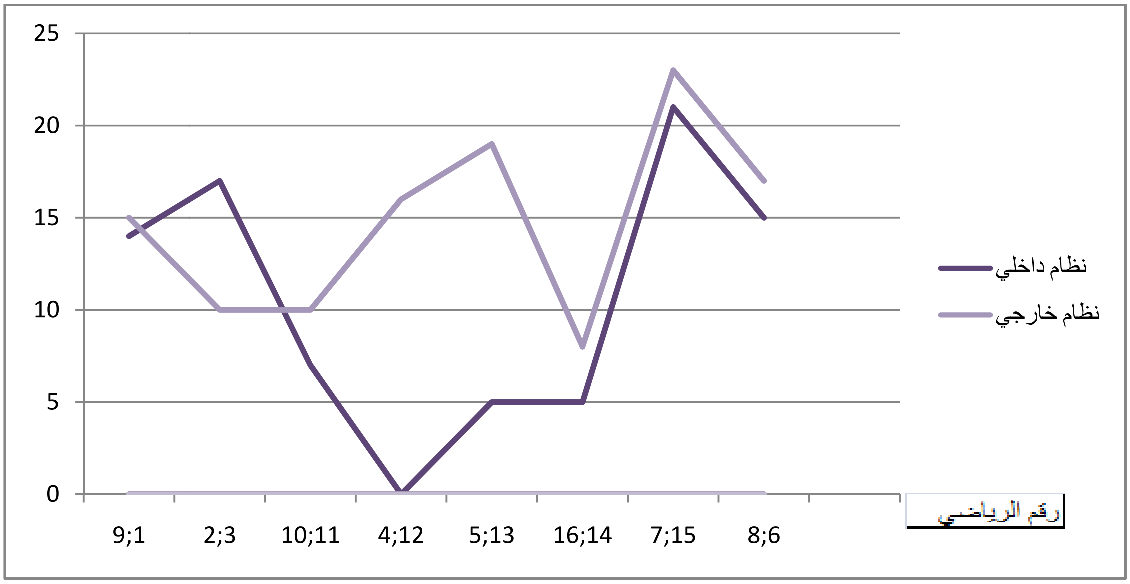
جدول 105 يمǀل كا^2 للǁر٥ بيǀǏ مجموƱ التكرارا ا لمحور الǀوة للرياضييǀǏ

حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بơساƳ ‡ǁ^2 اردنا معرǁة ǁǀ ‡ان اǀǚǋ ǁ٥ر دو دǗلة اơصائية بين الرياضيين من ǀ٥راد العينة الǀين يايمون Ǒ٥ اǗơيǀǁ الجامعية ǀ ǐ يتابعون ǀǁǀǀ داǁǁǀ و ǀ٥راد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀǏ ǀ ǐ يتابعون ǀǁǀǀ ǁǀرجǁ و ǀǚǋ ǁند مơور الاوا ǀو بمعنا ǐ ǀدǁ ǁلة الاوا .بơيǀ ǀ وجدنا ǀǀǀ يوجد ǁر٥ وǀ دǗلة اơصائية ǁند مستوǐ الدǗلة 0.05 و درجة اơرية 7.

الاستنتاج : يوجد ǁر٥ وǀ دǗلة اơصائية ǁند ǀ٥راد العينة الǀين يايمون Ǒ٥ اǗơيǀǁ الجامعية ǀ ǐ يتابعون ǀǁǀǀ داǁǁǀ و ǀ٥راد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀǏ ǀ ǐ يتابعون ǀǁǀǀ ǁǀرجǁ ǁند مơور الاوا.ǀ٥راد العينة الǀين يايمون ببيوتهǀǏ ǀǀǋ اǗǁ‡ǁر بǁǁر باǗǁتبار ل‡ǁ٢ ٢ن التدريƳ الزائد Ǒ٥ مơور الاوا.

7-1-4-5 محور الغضب :



شكل 51 يوضح رسم بياني للفرق بين مجموع التكرارات محور الغضب

الرسم البياني السابق يبين لنا أجوبة أفراد العينة بالمقارنة بين أفراد العينة الذين يقيمون في الإقامة الجامعية أي يتابعون نظام داخلي و أفراد العينة الذين يقيمون ببيوتهم أي يتابعون نظام خارجي [...] أفراد العينة حسب محور الغضب في الجدول [...] تباين بين المنحنيين و [...] أفراد العينة الذين يتابعون نظام خارجي [...] تمثيلي و تارة أخرى [...] و [...] نجد المنحنيين تاريبا متوازيين في التمثيل المواني [...] يوضح لنا [...] بلغة [...].

الخطأ الخارجي	التكرارات		الخطأ الداخلي	التكرارات	
الرياضي 1	15	13%	الرياضي 9	14	17%
الرياضي 3	10	8%	الرياضي 2	17	20%
الرياضي 11	10	8%	الرياضي 10	7	8%
الرياضي 12	16	14%	الرياضي 4	0	0%
الرياضي 13	19	16%	الرياضي 5	5	6%
الرياضي 14	8	7%	الرياضي 16	5	6%
الرياضي 15	23	19%	الرياضي 7	21	25%
الرياضي 6	17	14%	الرياضي 8	15	18%
المجموع	118	100%	المجموع	84	100%

جدول 106 يمثل مجموع التكرارات و النسب المئوية لمحور الغضب حسب نوع الخاتمة

تبين البيانات و الجدول الذي يليه يوضحان الفرق بين الرياضيين من أفراد العينة الذين يايمون في الأحياء الجامعية و الذين يتابعون المقابلات داخلها و أفراد العينة الذين يايمون ببيوتهم و الذين يتابعون المقابلات خارجها في عدد التكرارات و النسب المئوية بالنسبة لمحور الغضب حيث نجد أعلى نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون المقابلات الخارجية للرياضي 15 بـ 19% و نجد أعلى نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون المقابلات الداخلية عند الرياضي 07 بـ25%. أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون المقابلات الخارجية عند الرياضي 14 بـ 07% أما أصغر نسبة بالنسبة لأفراد العينة الذين يتابعون المقابلات الداخلية عند الرياضي 04 بـ 00% وهذا موضح أكثر في البيانات الزيادات بصفة عامة أو بمعنى آخر مجموع التكرارات يظهر بوضوح في الرسم البياني الذي يليه و كبير وهذا ما يترجم الباحث في الفرضية الثالثة التي تقول : " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة اختبار التكيف عن التدريب الزائد ما بين أفراد العينة الذين هم في المقابلات الداخلية و الذين يسكنون بالأحياء الجامعية و الذين يتابعون المقابلات الخارجية و الذين يسكنون في منازلهم. وهذا ما يجعلنا في الوهلة الأولى نعتقد أن أفراد العينة الذين

يسٺنون مع ǷǻƾǷǶ ǶǼƽǻ اٺǚر ٺقǚر باǛǷتبار للٺƧ Ǝǽ نǽ التدريƔ الزائد ǽند مƠور الƸضƔ ǙǼǚ نǷ ǶǸǙ Ǚ

يعطي لنا اٺǟƠ ǼƸƾ النتائƝ وبالتاƾǀ نتساǀƺ ǷǶ ǶǸǙ اǛجوبة ǷǶ السائدا ǷǼ بمعنǼ ǶǺرǷǶǚ ǶǸǙ

النسبة لها دǚلة معنوية بنسبة لنوƔ المسٺǛ

ان التǟليǚ اǛǟصائيƾ المتمǻǚ ƾǽ ٺǛƧ تربيǷǶ ƔǷ وǼǙ يجيƔ نǽ ǶǸǙ التساƾǀ.

الدǚلة	مستوي الدǚلة	درجة الحرية	كا² المحسوب	كا² الجدولي	اǚǟتبار
دال	0.05	7	22.33	14.07	كا²

جدول 107 يمǺل كا^2 للƺرƼ بيǻǶ مجموƱ التكرارا ا لمحور الƸضب للرياضييǶ حسب نوع الاقامة (داخلي أم خارجي)

بǟساƔ ǛƧ ^{2} اردنا معرƼة ǚǸ ان ǸǷǶǶ ƼرƼ و دǚلة اǟصائية بين الرياضيين من اƼراد العينة الǚين يايمون ƾƼ اǛǟياƿ الجامعية ǷǼ يتابعون ǾǿǷǽ داƾǾǿ و اƼراد العينة الǚين يايمون ببيوتهǶ ǷǼ يتابعون ǾǿǷǽ ƾǾǿ ǟارجƾǾ و ǸǷǶ ǽند مǟور الƸضƔ. بǟيƘ وجدنا ǶǷǶ يوجد ƼرƼ و دǚلة ǟصائية ǽند مستوǛ الدǚلة 0.05 و درجة اǟرية 7.

الاستنتاج : يوجد ƼرƼ و دǚلة اǟصائية ǽند اƼراد العينة الǚين يايمون ǷǼ اǛǟياƿ الجامعية ǷǼ يتابعون ǾǿǷǽ داƾǾǿ و اƼراد العينة الǚين يايمون ببيوتهǶ ǷǼ يتابعون ǾǿǷǽ ǟارجƾǾ ǽند مǟور الƸضƔ.اƼراد العينة الǚين يايمون ببيوتهǶ ǶǷǶ اǛǟر ٺقǚر باǛǷتبار للٺƧ Ǝǽ نǽ التدريƔ الزائد.

ǷŰاصة :

ŭƠŮ من ƤŬý التƠليý الساƀƀ نƉ ƉƸراد العينة الƦين يتابعون ŭƉŴǄ Ƥارجƞ Ŏ Ɖ Ǐ الƦين يايمون مƴ اƽǈǄŴƉ Ƹ5 بيوتهƉǄ Ɗǈ ǄŮ اŰƸǅر تƮǄر بصفة ƵامةبŰƤتبار لƸ ŤT ƵƧن التدريƔ الزائدƯوبصفة ƤاصةƸ ýب الƠماور السبƴ المƸونة لهƦƗ اŰƤتبار بدرجاƘ مƤتلفة. ƊǄƗ ما بينƊ التƠليý اŰƠصائƸŐ. ƵدƗ اƉسباƔ يمƸن اƸ5تراضها ƯمنƉا استاŭلية ƉƸ5راد العينة الساƸنين Ƹ5 اŮƽامة الجامعية ƯƸƦƊƊ اŰƸتƸýƵ ƴƍ النفƩ و اŰƠساƩ بالمسƊولية ƉƸƮر مما ƊǄو ƵليƵƊ ƵندƉ5 اد العينة المايمين Ƹ5 بيوتهƉǄ...

5-5 تحليل نتائ؅ المقابلة

المقابلة سمKơ للباƚ ơ بصاǵ العينة و توضيơ بعƲ الƠŒƙ منها ƒن ƀ5راد العينة Ŏ5 اتصاǵ مǵ مدربيهǻ مƘů عند الجواƔ Ƹن السƠǵ : Ŏ5 ƠالƔ التدريƔ Ƹدǻ مǵ 5ريااا لسبƔ من الƗسباƔ مƘů الدراسة ǔ‡ƸيƸ ون رد 5عǵ مدربااا Þ ن35‡ ǵ‡ ƀ5راد العينة ƀجابوا بƒن مدربيهǻ متفهمين لوضعيتهǻ ‡طلبة جامعيين بمعهد التربية البدنية و الرياضية.Ƹن السƠǵ : ǵǸ يسƠا المدرƔ Ƹن مدة ǎمتوƠ برنامƝ دراستاا Þ ƀربعة ƸƬر(14) 5رد من العينة ƀ ǐ ما يعادǵ نسبيا 87.5% ǸǻƸǹ ǐ ǻƸǹ بالبرنامƝ الدراسŎ و معر5ة ƀعلبية ƀساتƦ المعهد ƙبƠيǵ 43.75% ƀ ǐ سبعة مدربين متPرجين من معهد من معاǸد التربية البدنية و الرياضية المتواجدا Ƹبر الوطن.Ƹن السƠǵ : ǵǸ ‡وناا طااƔ بمعهد التربية البدنية و الرياضية ƙتعامǵ المدرƔ معاا مPتاƸƵ ن الرياضيين الƗPرين Þ .ƘƘǐ ƸƬر (12) بما يساوǐ نسبيا 75% من ƀ5راد العينة ƀجابوا بƒƙ و الƗربعة الƗPرين (04) ƀجابوا بنعǻ والسبƔ الرئيسŎ ǻǸ و ƀنهǻ يدربون الفئاK الصƷيرا زيادا ƸƐ ǐ ƀنهǻ طƒůƔ جامعيين Ƹن السƠǵ : ما ǻǸ طرƙ الƗسترجاƳ التŎ تعر5ها Þ ƙǵ‡ ƀ5راد العينة ƦƘروا ǻǸƀ طرƙ الƗرجاƳ و ǻǸ: النوǻ ǵ‡Ū و تعويƲ السوائǵ ƙالراƠة الƗيجابية ƙالدو ƫ و الƠماǻ ƙالصونة و التدليƘƘ.Ƹن السƠǵ : ما ǻǸ طرƙ الƗسترجاƳ التŎ تستعملونها Ŏ5 5ريƦاǻ Þ ‡ƘK اجابة ƀ5راد العينة ƀنهǻ مǵ الفريƙ الدو ƫ و الراƠة الƗيجابية والتوصياK التŎ يتااونها من طرƸ المدربين تتمƘǵ Ŏ5 ǻƸدǻ السهر ƀ ǐ النوǻ مبƦرا PاصةƤ بƲǵ و بعد المنا5سة الƗ‡ǵ المتوازن و الƬراƔ لتعويƲ السوائǵ ƙو تجنƔ الƗ‡ǵ Ŏ5 ơدود الƗم‡ان Ƹند مطاƸǻ الƗ‡ǵ السريǵ.

6-5 مناقشة النتائج في ظل الفرضيا

بعد Ƶرƪ و ƫƠليǉ النتائج ǈسوƧ نحاوǅ بمناقشة الفرضيات و ǇǉƗ بالǈجابة Ƶن الǈسئلة المطروƠة ǈللتƠقƾ من فرضياتنا البƠث و ما ǅǉارƗƈ البƠث من نتائج .

1-6-5 الǈجابة عǊǂ الǈسئلة المطروحة :

بعد Ƶرƪ التعرƧ ǈǂ ǅƈ بالتفصيل للنتائج ǈالوƮǂ ǅƈ ǈن ما توصلنا اليǈǀ البحث من الǈجابة Ƶن الǈسئلة التي طرحت في بداية الدراسة .

فقد تبين أن ǉناƿ بصفة Ƶامة و ƿاستنتاƚ اولي فروق بين الفترة الزمنية الǈولى أǎ المسماة اللاسابقة الǈولى من الدراسة و التي تمثل فترة دروس تطبيقية و نظرية Ƶند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية والفترة الثانية و التي تمثل فترة الǈختبارات تطبيقية و نظرية أين يتأثر أفراد العينة بالقلق و التوتر بصفة Ƶامة في الفترة الǈولى .

Ƶند التفصيل في نتائج ƿل فرد من العينة Ƶلى حدا وجد البحث أن 87.5% من أفراد الذين يمثلون Ƶينة البحث لا يوجد لديهم فروق ذو دلالة معنوية Ƶند اجراء التƠليل الǈحصائي و 12.5% فقط يوجد دلالة احصائية في تƠليل أجوبتهم .

المƠليل في تƠليل النتائج يرى البحث أن ƿل الرياضيين يƠƿون من التعب بالدرجة الǈولى أǎ بنسبة 100% الزائد Ƶن التدريب في الǈختبار التƠليل. في الدرجة الثانية و بنسبة 50 % نجد الǈرتباƃ. أما في الدرجة الثالثة نجد نسبة التوتر 25%.

ƿما أنه تبيان أيضا ǉناƿ فروق في النتائج المتƠصل Ƶليها Ƶند المقارنة بين أفراد العينة الذين يمارسون رياضة فردية أما أفراد العينة الذين يمارسون رياضة جماƵية بصفة Ƶامة Ƶدد الǈجوبة بنعم Ƶلى الǈختبار لدƿ Ƶن التدريب الزائد ƿبير Ƶند الرياضيين الذين يمارسون رياضة فردية و دال احصائيا.

ǂ ǁǁǃ عند ȸǾيلǾ نتائǈ اǛختبار ǁǾ Ɣسǿ المǿاور و المقارنة بين نتائǈ اǛختبار لǂ ǁ ǂ Ƹ ǂ عن التدريƔ الزائد عند ǁǁراد العينة الǃين يمارسون رياضة فردية مǇ الǃين يمارسون رياضة جماعية ǃنجد نفǈ الناتǈ المǛǿǁ ǁǁ التǿليȸǾ العاǁǁ .ǿǁ ǂ مستوǄ الدǛلة ǂبير جدا ǁǁ بعǁ المǿاور.

وسعيا وراǂ ǁǁǁ المزيد من الوضوǁ ǁǿ ȸǾ ǁǁراد عينة الدراسة ǁǁارن الباǂ ǁǿ بين ǁǁراد العينة الǃين يتابعون ǁǁǁǁ الداǁǁǁǁ ǁǁارجǁ ǁ ǁ الǃين يقيمون مǇ ǁǁǁǁǁ ǁǁ بيوتهǁ ǁو ǁǁراد العينة الǃين يتابعون النǁǁǁ ǁ ǁ مǂان ǁǁامتهǁǁ اǁǁǁǁǁ الجامعية ǁبصفة ǂامة ǂعند ȸǾيلǾ النتائǈ ǁǁǁǁǁ ǁǁ ǁرǂ ǁو دǛلة اǁصائية ǂعند اǛختبار لǂ ǁ ǂ Ƹ ǂ عن التدريƔ الزائد.

بصفة ǁاصة ǂعند ȸǾيلǾ النتائǈ ǁǁǁǁǁ ǁǁ ǁرǂ ǁو دǛلة اǁصائية ǂعند اǛختبار لǂ ǁ ǂ Ƹ ǂ عن التدريƔ الزائد ǂǂ المǿاور السبǇ المǂونة لهǁ اǛختبار بدرجاǁ مǁتلفة. ǁǁǁ ما بينǁǁ التǿليȸǾ اǁǁصائǁ. ǂدǁǁ السباƔ يمǂن ǁǁتراضهما ǁمنها استقǛلية ǁǁراد العينة الساǂنين ǁǁ اǁǁǁامة الجامعية ǁǂǁǁǁ اǁǁǂǁǁ ǂǁǁ النفǈ و اǛǿساǈ بالمسǁولية ǁǂǁر مما ǁǁو ǂليǁǁ عند ǁǁراد العينة المقيمين ǁǁ بيوتهǁ...

سمǿǂ المقابلة التǁ ǁǁجراǂ ǁǿ الباǁǁ مǇ ǁǁراد العينة ǁبالتعرǂ ǂǁǂ نوƔ العǛǁقة الموجودا بين الرياضǁ ǁǁ الǃ ǁǁ يتابǇ دراستǁǁ بمعهد التربية البدنية و الرياضية و مدربǁǁ ǁو ǂǁ المعاملة التǁ يتلقǁǁǁ من ǁǁǁ اǛǁǁير ǁو التǁ وجدǁǁ الباǂ ǁǿ جد ǿسنة و مقبولة .

ǂما ǁمǂن من ǁǁǁ ǁǿو اǛسئلة المقدمة ƔاǛسترجا ǁǂǁǁ ان ǁǁراد العينة متطلعين ǂǁǁ ǁǂلبية طرǂ اǛسترجاƔ المستعملة ǁǁ التدريƔ الرياضǁ. ǁǂن التطبيǂ الفعلǁ لطرǂ اǛسترجاƔ ليǈ ǁǁ متابعة تتماǂ ǁ و متطلباǁ الرياضة ǁǁ المستوǄ العالǁ .

وǁǁ برز ǁǁǁ بعدد الرياضيين من ǁǁراد العينة التǁ ǁǁهر ǂعندǁǁǁ التدريƔ الزائد ǁǁ ǁترا ǁو ǁرǁǁ Ǆ ǁǁǁǁǁ اجراǂ الدراسة ǁبǿيǂ 68.75% من ǁǁراد العينة ǁǁهر ǂليهǁǁ التدريƔ الزائد ǁ ǁ ما يعادǁ 11 من 16 رياضǁ ǁمنهǁǁ ǁمسة يمارسون رياضة فردية من ǁمانية ǁ ǁ نسبة 62.5% ǁوستة من ǁمانية يمارسون رياضة جماǂية ǁ ǁ نسبة 75 %.

ان استƓداǄ اǗصاƏǙ اǗستدǘǗƋ ساƨدنا ƀƇيرا ƑƉ اǗجابة ƨƅƯ الفرضياƉ المطروƏة ǚو االǄƏ الضوƇ

ƨƅƯ بعƴ االƏǄƑƁ التƋ ƍ يمƀن اǗجابة ƨليها باǙصاƏǗƇ الوصفƋ المتمƛǄ بالنسƤ المئوية ǚالتƀرارارƉ و

المنƏنياƉ .... ƀƄƄ استعنا Cronbach AlphaƤ باƛƉǗ التناسƁ و التجانƧ الداƢƄƋ بين المƏاور و ƀƄƄ

ƾصد اǗستƀƾƢ .

2-6-5 التحƁƾ مǆ فرضياƄ البحƚ :

سنƏاوƚ ƑƋ ƀƄƄ الجزƇ من الدراسة التƏƁ من الفرضياƉ التƋ اƾترƏناƌ و الƀƾƢ ƨن الدǗلة و معانƋ

النتائƝ التƋ توصلنا لها :

ƑƋǄ:يما يƏ ƯƉ ƏƯƑ ƍ الفرضية الجزئية اǗولƑ و التƋ تن ƏƯƑ " ƉƑƇ **يتƛƉر الرياضي أكƛار في الƑترة الزمنية التي تجرǆ فيها اǗƢتبارا Ƅ التطبيƾية و النظرية للسداسي الƛاني حسب اǗƢتبار للكشف عǆ التدريب الزائد ".** ƨند ƏƯƀ النتائƝ المتƏصƚ ƨليها ƨند جميƤ الرياضيين ǚوجدنا ƀرƁ ƀو دǗلة اƏصائية ولƀن ƨƀƧ

ما اƾترضƌ الباƏƛ ǚبƏيƛ Ə ƛƐراد العينة تƛƛروا بالفترا Ƅ الزمنية اǗولƑ و يرجعƌ الباƏƛ ƯƑƄ ما توصلƉ اليƌ

دراستƌ الƛالƛة التƋ اجريƉ ƨند مجموƨة من السباƏين الجزائريين ƑƋن الفترا Ƅ التƏضيرية والتƋ تƛƛر ƑيƋها

السباƏون ƢاصةƑƋ اǗسترجاƦ و بƲهور ƨدƯ التƏǘƀ للتدريƤ الزائد.

و ما يمƀن اضاƑتƌ اǗƀƀ ƨƴƌ ƀǄ ƐǄ راد العينة ƀǆ مƤ ƀرƑƋ ǄƑƋ تترا Ƅ تناƑسية بƏيƛ ƌ ǘبد ƀما ƀƄ ƤƏ مƏمد ƨبد

الرƏمان اسماƨيƤ " بƤطƁƙƑ المناƑساƉ يعاد النƲر ƑƋ البرنامƝ التدريبƋ ƏيƛƏ تاƤǋƀ الƏص ƏƯƑ التدريبية

باƨتبار ǄƑƋ ƀƄƄ ƨددƌ و المناƑساƉ و اƀمية ƑƑƉ تتماƯ الفترا Ƅ التدريبية ǋƀƄ ƑƋ اǗسبوƤ ǄƑو الƄهر ǄƑو

الفصƤ(مƏمد ƨبد الرƏيǆ اسماƨيƤ 2003 ǚ ƑƯ 3) .بينما ƑƋ دراستهǆ ƀراد العينة ƑƋ مرƏلة تƏضير.

وجهة نƲر ƀƄƑ ƌرƀ ƴ سبƁ ƀǄ لما جاƇ ƨند ƀƄرǆ زƀƑ طايبةƀ ƑƯƨ ǄƑن التدريƤ الرياضƋ ƨملية

تربوية تƄضƤ لǗسƧ والمبادƏ العلمية ǚ و تهدƀ ƯƑƄ ƨ ǋƑƨداد الفرد من الناƏية البدنية ǚالمهارية ǚالنفسية و

اǗجتماƨية لتƏƁيƀ ƑƯƨ ƯƑƄ مستوƏ رياضƋ ممƀن ƑƋ نوƤ معين من ǄƑنواƤ اǗنƄطة الرياضية (ǄƑنور زƀƑ

طايبةǚ1996 ǚ ƑƯ 301) و ƑƋ ƏالƏ ƨدǆ اǗلتزاǆ بتلƀ المبادƏ ƍ يمƀن التƏƀǆ ƑƋ نتائƝ المراد الوصوƤ

اليها .

Ɗما Ƶند ƫƃليƋ ƴ النتائƜ ƺǂل رياضƟ ƵƹƸ ƑداƋ ƊƹƴƲنا و جد الباƑ ƈ ƌن 87.5% من ƍƺراد الƦين يمƄلون Ƶينة البƑ ƈ ƛ يوجد لديهƅ ƺروƽ ƸƦو دƛلة معنوية Ƶند اجراƅ التƃليƋ اƛحصائƟ المتمƄƴ ƺƟ ƽǂƱ ترƫيبƋ ولƅ ƃƴƨ

الفرضية اƛولƸ .بينما 12.5% ƺقط وجد ƵندƷƅ ƺروƽ ƸƦو دƛلة احƍصائية ƺƟ ƃƫليƋ ƴجوبتهƅ ƛونتائجهƅ تتماƀƸ مƴ الفرضية المطروƋة.

من ƦƾƸ النتائƜ يتضƍ للباƑ ƈ ƌن الفرضية اƛولƸ لƅ تتƃƋƽ .

ƄانيƗ : ƺيما يƴ ƀƹ ƌالفرضية الجزئية الƄانية و التƟ تن ƀ ƸƵلƸ " **ƷناƁ ƺروƽ ƺردية ƦاƘ دƛلة إحصائية في اجوبة اƛختبار الكشف عƅ التدريب الزائد عند افراد العينةƍو ƦلƁ تبعا لنوƳ الرياضة الممارسة (فردية و جماعية).**Ƶند ƌƦƸ النتائƜ المتƃصƋ ƴليها Ƶند جميƴ ƍƺراد العينة ƃسƴ نوƳ الرياضة الممارسة نجد ƺروƽ ƸƦو دƛلة احƍصائية Ƶند ƍƺراد العينة الƦين يمارسون رياضة ƺردية مƴ ƍƺراد العينة الƦين يمارسون رياضة جماƵية .ƍƺراد العينة الƦين يمارسون رياضة ƺردية ƷƅƛƊ ƃƈƄر ƫƄƈر بنتائƜ اƛختبار للƫǂƵ ƲƵن التدريƔ الزائد.

ƸƦƷ النتائƜ مƊملة لعدا دراساƀ التƟ ƫطƊƴليها البƑ ƈ ƛوالتƍ ƟكدƀƸƵ ƸلƸ ƌن الرياضيين الƦين يمارسون رياضاƺ ƀردية ƍكƄر ƫƄƈر بالتدريƔ الزائد و مƑاورƷا .و تتفƽ ƈƺ من دراسة (Bricout ,2003) و دراسة (Maso ,2003) ƸƵلƸ " ƌن ƷƦا اƛختبار ƷƊو ƍداƑ مفيدا للمدرƔ و لطبيƔ الرياضة ƛمما يسمƍ ƸƵلƸ وجƦا الƃصو ƀ ƸƵظهور ارتباط معنوƸ للƫǂƵ ƲƵن ƑاƋلة التعƔ" .

Ɗما Ƶند ƫƃليƋ النتائƜ ƺǂل مƑور ƸƵلƸ ƑداƋ ƊƹƴƲنا و جد ان النتائƜ ƈƺƀ دالة بƑيƈ نجد Ƶند بعƭ ƍƺراد العينة التƟ ƌظهر ƵندƷƅ التدريƔ الزائد ƷƅƦين ƫƑملوا ƵبƐ النسƔ العالية Ƶند ƑساƔ التƄƫير ƑسƔ المƑاور.ƺمƄƛ مƑور اƛƈƫƵائƔ ƦƅƃƸ يتميز "بƍƄƫ من ƌبرز اƀƶاƭرƛ التƟ ƫƕدƸ الƸ التدريƔ الزائد من ƑيƄ ƫƍƄيرƷا ƸƵلƸ الجانƔ البدنƟ و الوƷائƻ المصاƑبة ƷƦالتباطƤ ƺƟ اƛداƅ الرياضƟ... .ƊماƊ يƀ Ƒمودا ƛƛ Ƶن Skinner ƺتاوƴ Ƶن اƛƈتئاƔ "ƷƦا ƌƷرا انطفاƅ ناتجة Ƶن ƑرمانƊ بير من التعزيزاƀ اƛجتماƵية اƛيجابية ƛمما يترتƔ ƵنƷ ƺار ƌو انƀ ƭƀƛ المعلوماƑ ƀول السلوƊƀ اƛيجابية ƛو بالتالƟ تعزيز وضعية العزلة و الƸƷ ƫرƀƷƌƛاƀ اƛƊتئابية مما يساƵد ƸƵلƸ استمرارƷا(Ƒ يمةƊ يƀ Ƒمودا ƛ1998

ƒ Ü 178).و ‡ƒ ƒ ƒ ƒ ǁ ǁ ǁ BƷ ǁ

ƒ Ü 178).و ‡ǁǁǀ ƏƠور الااوا ǁǀ ǁ ياوǀŷ درويȘ "ƒالنها "تعتبر من ǁǁǀ الادراǀƘ البدنية الǁزمة لممارسة ǁǁطةƬ البدنية و التفوȿ ƒيها Ü و ‡ǁǀǀ للوصوǀŷ المستويا ǀƘ العالية Ü ǁǁǀ ‡ون ǁǁ ǁǁ ǀƘ الادرا ƒ ǀƶ ǁǁ الǁطǁǁ)ƒ‡ماǀŷ درويȘ Ü1999 Ü ƒ 31) ƒعند نصاǀ ǀǀ الااوا يƥ‡ ǁǁير سلبƒا ƒ ǀƶ نتائǀŊ الرياضǀǀ و بالتاǀǀ ƒ ǀƶ معناوياǁ .

ƒمما سبǁ ǀŷ ǁرا يǁد البا ǀƠ ƒ ǀƶ الفرضية و ƒ ǀƶ صǀƠتها .

ǁǁǁ : ƒيما يƤ ƒ الفرضية الجزئية الǁاǁǁة و التǀƠ ƒ ǀƶ تن ǀǀǁ " **ǀŷǁǀ فرƤ ƒ و دǁǀلة احصائية في الǁجوبة ƶǀ ǀǀƖتبار الكشف ƶǀ التدريب الزائد ما بيǀǀǀ أفراد العينة الƤǀǀ ǁǀ في نظا! داƖǀǀلي أي يسكنوǀǀǀ بالǁحياƀ الجامعية و الƤǀǀ يتابعوǀǀ نظا! ƖǀǀارجǀǀǀǀƯ ماكǀǀǀǀ مƱ أƯǀǁلها!.** ƶǀند ǀǀǀǀ النتائǀŊ المتƠصǀŷ ƶǀليها ƶǀند جميǀǀ ǀǀراد العينة نوǀǀ Ơǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀǀ ǀǀراد العينة الǀǀين يايمون بالǀǀامة الجامعية مǀǀ ǀǀ ǀǀراد العينة الǀǀين يايمون ǀǀ بيوتهǀǀ مǀǀ ǀǀǀǀǀ. ǀǀراد العينة الǀǀين يسǀǀنون مǀǀ ǀǀǀǀǀ ǀǀǀ‡ǀ ǀǀ‡ر ǀǀǀر بنتائǀŊ الǀǀتبار لƖ‡Ƭ ƶǀن التدريǀǀ الزائد.

ǀǀما ƶǀند ǀǀليǀŷ النتائǀŊ ǀ‡ǀŷ ǀǀور من الƤتبار الƖ‡Ƭ ƶǀن التدريǀǀ الزائد ƶǀ ǀǀǀ دا ǀǀǀنا و جد البا ǀƠ ƒ ان النتائǀŊ ǀ‡ǀǀ دالة بǀǀيƒ نجد ƶǀند جميǀǀ المǀǀاور ǀǀن الرياضيين المايمين بديارǀǀǀ يتǀǀرون ǀ‡ǀǀر ǀǀǀǀ نتائǀŊ الƤǀǀتبار.ǀǀǀǀ البا ǀǀ ƒ ǀǀن نسبة ‡بيرا من الرياضيين المايمين بديارǀǀǀ ǀǀصيبǀƘ بالتدريǀǀ الزائد Ƥǀǀ ǀŷ ǀǀترا الدراسة بنسبة 87.5% ǀǀبدرجاǀƘ مƤتلفة ǀǀǀ ǀ ǀǀن مدا ǀǀهور التدريǀǀ الزائد ‡ان ǀǀصير و بفتراǀƘ مƤتلفة يعرƶǀ التدريǀǀ الزائد الاصير المدǀ بǀǀǀ " ينتǀŊ ǀǀǀ النوǀ من التدريǀǀ الزائد ƶǀندما تعطǀ ǀǀترا استعادا ƬǀǀƬ ǀǀير ‡ƒاية بين ƶǀناصر الƠمǀŷ التدريبǀ وبين دوراǀƘ الƠمǀŷ ǀوتعد العǁماǀƘ والƶǀرا ǀǀ النفسية المƬǀر ƶǀ ǀǀ ǀǀǀدوƠ ǀ ويتطلǀǀ ǀǀترا استعادا ǀǀطوǀŷ من تلا التǀ تعط ƶǀادا لƶǀ ǀǀǀ استعادا الǁتزان البدنǀ ويǀ‡ون الǁنجاز ضعيفا ǀǀ ƠالƠ الǁصابة بهǀǀ النوǀ من التدريǀǀ الزائد(Mortin.D & Coe.P, 1992,p 253) .و ǀǀǀǀǀ نسبة 50% من المايمين بديارǀǀǀ ǀǀهر ƶǀليهǀǀ التدريǀǀ الزائد بين ǀربعة (4) ǀǀسابيǀǀ و ǀǀمانية (8) ǀǀسابيǀǀ ǀǀǀنا يرجعǀǀ Mortin الǀǀ ƶǀ دǀǀ معالجة للتدريǀǀ ǀǀصير المدǀ .ǀǀǀنا يعرǀǀǀ المƤتصون بالتدريǀǀ الزائد الǁودǀ بǀǀيƒ يعرǀǀǀ ماƠǀǀǀ ƒيرǀ ǀǀن التدريǀǀ الزائد الباراسمبتاوǀ (الǁودǀ) ي‡ون انƤفاǀƯ نسبة ǀǀ ‡سر الدǀǀ (glucose) مǀǀ انƤفاǀƯ ǀǀ مستوǀ تر‡يز اللا‡تيا ǀǀ الدǀǀ ǀǀناǀƬ الǁداƬ

البدنǑ Ǚو ŷǀP Ǒ5 ǈراز بعƯ الهرموناƘ مŷǼ التيستوستيرون و الƗرتيزون و اǙدرينالين و
النورادرينالين و الǼيروƗسيين (ƶائد5 ناضر ŷماƽǾǷ1999 f 73) .وƗǁǁ تاسيǅ J.Weineck و العديد
من اPǙصائيين اPǙرين ƽ ياǀ Ǒ5 تصنيفǊƽ ƳƽƳ اǙƶراƯ المصابة ǉǑ " النوƳ اǙوŷ Basedowide
ينPǈƯ Ǒ5 اǙسبوƳ اǙسبوƳ Ǒ5 ǉو اǙسبوƶين بمتابعة مناسبة.... و يتǍ الرǈ5 ŷ Ǒ5 ŷمƽ التدريƳ بجرƶǀ Ƙند استئناƻ
التدريباƘǙǁما النوƳ اǙǁǁǑAddisonoide يتطلƳ اǙسابيŷ ǉǑ Ɗǉهر لPƼǚتفاƇ.وƶند اǚنطǍƼ Ǒ5 التدريƳ
ƀǀP f اǙيجƳ انتƂار ƽوالǑ ستة(06) اǙسابيŷ للعودا ǉǑ المستوƐ (J.Weineck ,1997 ,p491)

5مما سبǍ ǁƗر يƾƗد الباƽ ƀ ƶǀ Ɛ الفرضية و ƶǀ Ɛ صƽتها .

رابعا : 5يما يPƼ f الفرضية الجزئية الرابعة و التǑ تن f ƶǀ Ɛ Ǌǁ " الرياضيين Ǒ5 اتصاŷ متواصŷ مƶ
مدربيهǅ و يتبادلون معهǅ اPǙبار ƶما ياومون بǊ Ǒ5 معهد التربية البدنية و الرياضية.اǚجابة ƗǁƘ بنعǅ
لجميŷ 5ƊراƊ العينة ǙƾƾƳن ŷƗ 5ƊراƊ العينة اƊجابوا بƾن مدربيهǅ متفهمين لوضعيتهǅ ƗطلبƗ جامعيين بمعهد
التربية البدنية و الرياضية اPǙاصة Ɗن نسبة ƗبيرƗ متPرجين من معهد من المعاǁƊ الوطنية Ǚو ƽƊ مروا
بنفƺ الفترƗ التǑ يمرون بها رياضييهǅ .

5مما سبǍ ǁƗرǁ يƾƗد الباƽ ƀ ƶǀ Ɛ الفرضية و ƶǀ Ɛ صƽتها .

Pامسا : 5يما يPƼ f الفرضية الجزئية اPامسة و التǑ تن f ƶǀ Ɛ Ǌǁ " **ǁنا Ƿ متابعة للرياضيين مƶ Ƿ جانب اǙستراجاƏ و لƘǀ ƶير ƽافية.** ǁǁ ما بينتǊ اǙجوبة من اPǙ ŷ اǙسئلة المادمة ƽوŷ اǙستراجاƳ ان ƶǀƐ Ǚ
5ƊراƊ العينة متطلعين و ƶǀ Ɛ دراية بƾƶلبية طرƀ اǙستراجاƳ المستعملة Ǒ5 التدريƳ الرياضǑ .ƗǀƑ التطبيƀ
الفعلǑ لطرƀ اǙستراجاƳ ليƺ لǊ متابعة تتماƐ و متطلباƘ الرياضة Ǒ5 المستوƎ العالǑ .بƽيƀ اƶǀƇ
نصائƽ و ارƊاƊƘ Ǒ5 اǙستراجاƳ يƗǚ Ǒ Ǚ بƊǙ Ɛƶ الفرƀ ǁǁ ƶǀƐ ƶاتاهǅ ƶملية اǙستراجاƳ من جانƳ
التƾǁية مǼ Ǚ او توƊر 5 ƶند ŷƗ 5ريƀ مدǁǁ P f بالفريƀ... . وƽƊ برز ǁǁ بعدد الرياضيين من 5ƊراƊ
العينة التǑ ƶندǁǁǅ ǉǑ التدريƳ الزائد Ǒ5 5ترƊ Ɨو Pرǉ Ɗ ƏǋǑ اجراƇ الدراسة .

مما سبǍ ǁƗر يƾƗد الباƽ ƀ ƶǀ Ɛ الفرضية و ƶǀ Ɛ صƽتها .

سادسا : 5يما ƒ Ƥي الفرضية العامة و التĎ تن ƒ ǍǇƵ ƝǜƉ " **يوجد حالة التدريب الزائد عند أفراد العينة بدرجا Ɩ مƢتلفة ".** ƵندƉ ƦƤƉ النتائƲ المتƠصǚ Ƶليها Ƶند جميǛ 5Ɖراد العينة Ơيƫ ƚ تبين Ɖن Ƶدد الرياضيين التĎ Ɛهر Ƶندǂǃ التدريǡ الزائد 5Ďترا Ɩو ƤƉرƊ ăƉنƉƇ اجراƇ الدراسة ǍƲو 68.75% Ɖ Ǎ ما يعادǚ 11 من 16 رياضƦƉ Ďين يمƛلون العينة و بدرجاƖ مƤتلفة Ǎو الدراساƖ السابقة ƉدƔ ƦƉƉ ما ǚǅ دراسة العاĎƉ.ǂ نƊ Ƶن بعƭ المƌلفين Ɖن"84 Ɖ Ǎ 28 % من 298 رياضĎ Ɖمريƕ Ďا Ĕ 5Ďو ƚلعاǡ اƚولمبية بƌطلنطا Ɣانوا مصابين بƠالة التدريǡ الزائدGould et al,2001 ǍويƦƲ البعƭ اƤƉر ƲǍ Ɖبعد من ƦƲƉ Ɖن نسبة 60 % Morgan et al,1988 ƠǍ Ǎƫ 65 % Mc Kenzie,1999 من رياضيين يمارسون رياضاƖ المداومة 5Ďترا Ɩو ƤƉر Ǎ من Ơياتهǂ الرياضية يوجهون Ơالة التدريǡ الزائد(El ali M 1 p, 2006,)دراساƖ ƤƉرă ƉجريƖ Ƶند الجنود الفرنسيين من طرƱ J.C.Jouanin ƉƤصائĎ 5Ď الصƠة العسƔرية ƉƔد "Ɖن الدراساƖ المنجزا ƝǜƉ Ƶينة من رياضيين ƦƖ المستوă العاĎƉ ƝǜƉ من الضرورǍ ادماƚ 5Ď البرمجة 5تراƖ راƠة لƚستفادا من التعويƭ surcompensation الفسيولوجية التĎ تƌدǍ للرƳ من اƚدراƖ البدنية 5Ďƚ Ơالة Ƶدǂ اƠتراǂ تƚƚ الفتراƖ للراƠة Ɩمن الممƔن Ɖن ƦƲƉ يƌدǍ ƲǍ Ɖ ǍƫتƌدǍ ƦƉƉ Ǎ Ɖ Ǎ التدريǡ الزائد (J.C.Jouanin ,internet ,2007) .

و ƝǜƉ ضوƇ ما ǚƓ و ما ǚƓƉ 5Ď ƬƤƉ الدراسة Ǎو من النتائƲ Ƶنها الناتجة 5Ďƚاد تƔƉد البا Ơƚƫ من 5رضيتنا العامة و من صƠتها .

3-6-5 ما يƛيره البƫƠ Ɩ مƌǂ مشكƚƖ :

النتائƲ المتƠصǚ Ƶليها من ǇƚƤ دراستنا Ɩبين بينا ƛƉر التدريǡ الزائد ƝǜƉ 5Ɖراد العينة المتمƛلة 5Ď طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 ƉƔد يمƔن تعميمها ƤƉار Ơدود العينة التĎ Ɩتيرا Ơتاƚ ƲǍ المزيد من البƠو ƚ .5Ɣننا نبرز الƠاجة الماسة و المƠة اƲ Ƶدد من الدراساƖ لتƔملة ما جاƇ بƌ دراستنا Ǎو ƚƉبƚƖ Ɩو نفĎ ما توصلنا اليƌ من نتائƲ. ƦƉƉ بƌجراƇ نفƩ الدراسة ƝǜƉ طلبة المعاهد اƤƉرă المتواجدا 5Ď مƤتƱ مناطƼ الوطن Ƕƺ من الƔور و اƚنا ƚ و 5Ď 5تراƖ زمنية مƤتلفة

.

و Ŏ5 ضوء ǴǶ ما ǂƎر سابقا يقترΘ الباǷƚ الدراساƘ التالية :

1- دراسة مقارنة بين الطلبة الرياضيين لمعهد التربية البدنية و الرياضية و الطلبة الƎين يمارسون الرياضة Ǘǫ بمعهد التربية البدنية و الرياضية و ƽƛر التدريƔ الزائد ǆندƿǊ.

2- دراسة مقارنة بين الطلبة الرياضيين لمعهد التربية البدنية و الرياضية و الطالباƘ الƎين يمارسن الرياضة و ǆǗǡتهƿ بالتدريƔ الزائد .

3- دراسة مقارنة بين الطلبة الرياضيين لمعهد التربية البدنية و الرياضية و الطلبة الرياضيين الƎين يتابعون مƮوارƿǊ الدراسƖ بمعاǊد التربية البدنية و الرياضية و ربط العǗǡة بالتدريƔ الزائد.

4- دراسة تربط بين النتائƲ المتƮصǴ ǆليها من اƺتبار الƮƗ ƻن التدريƔ الزائد و النتائƲ المتƮصǴ ǆليها Ŏ5 الفريƾ ǆند رياضŎ معهد التربية البدنية و الرياضية .

5- دراسة تربط بين النتائƲ المتƮصǴ ǆليها من اƺتبار الƮƗ ƻن التدريƔ الزائد و النتائƲ المتƮصǴ ǆليها Ŏ5 المƮوار الدراسŎ ǆند رياضŎ معهد التربية البدنية و الرياضية .

اتمة_ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـɱ

يƔ البƚ ƞƛƜ ضمن الدراساƘ التǑ تسعǏ الǏ التعرƻ ǍƸǏ ƝƥƗر التدريباƘ الرياضية و ارتباطها باƠسترجاƳ ƞƧƜ ادراƛ بعƯ العواƩƔ التǑ تنجƛ ƺƳ ƛدƗ التƤطيط و انجاز رزنامة Ƥاضعة لمنطƾ العلƛ بƠƳ ƞبعادƩ ƞسيولوجية ƬƘƘƳ ƛنفسية اƛ اجتماƺية...

و بنية مƬƮلة البƚ ƞƛƜ بهدƻ التعرƻ ǍƸǏ العƛƢة الموجودƘ بين التدريƔ الزائد و الطاƛƔ الرياضǑ بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 ƬمتƷيراƘ اƛساسية ƛو ربط ƛƛƜ بنوƳ الرياضة الممارسة (ƞردية ƛƛ جماƺية) ƛو ƬƛƜنوƳ اƛƤامة بمعنǏ ƤƛƗ ر الرياضǑ يتابƔ ƠƛƸƛ دƤƛƗ ƛƗ Ǐ يسƬن ƞǑ ƞǑƓ من اƛƓياƇ الجامعية ƛƛ ƛ ƛƛƛƛ المتƷيراƘ الƛƛنوية التǑ ƺالجها الموضوƳ ربطها بمƤتلƻ المƓاور المƬونة لƛƤتبار ƬƮƻ ƺن التدريƔ الزائد .

زيادƘ ƺǏƸ الفرضية العامة التǑ تاوƔ ان يجود ƓالƘ التدريƔ الزائد ƺند اƛراد العينة بدرجاƘ مƤتلفة.طرƟ Ƥمسة ƞرضياƘ جزئية وƛǑ :

1- يتƹƛر الرياضǑ ƬƛƗر ƞǑ الفترƘ الزمنية التǑ تجرǍ ƞيها اƛƤتباراƘ التطبيقية و النƛرية للسداسǑ الƛƛنǑ بƓسƔ اƛƤتبار لƬƮƻ ƺن التدريƔ الزائد.

2- ƛƛƛƛ ƞروƾ ƞردية ƛƛƘ دƛلة ƓƛصائيةƞǑ اجوبة اƛƤتبار لƬƮƻ ƺن التدريƔ الزائد ƺند اƞراد العينةƛو ƛƛƛ تبعا لنوƳ الرياضة الممارسة (ƞردية و جماƺية).

3- ƛƛƛƛ ƞرƾ ƛو دƛلة اƓصائية ƞǑ اƛجوبة ƺن اƤتبار الƬƮƻ ƺن التدريƔ الزائد ما بين ƛƞراد العينة الƛين ƛƛƛ ƞǑ دƤƛƗ ƛƓƤǑ يسƬنون باƛƓياƇ الجامعية و الƛين يتابعون دƤƛƗ ƤارجƘ ƞǑ ƛ يسƬنون مƔ ƛƛƛƛ.

4- الرياضيين Ŏ5 اتصاý متواصý مý مدربيهĽ و يتبادلون معهĽ الPŰبار Ƶما ياومون بǋ Ŏ5 معهد التربية البدنية و الرياضية.

5- ǰناƖ متابعة للرياضيين من جانƔ الŮسترجاƳ و لƋن Ʊير ƋاƂية.

ƿامة الدراسة ƵلƓ المنهƜ الوصفŎ .و استعمý الباƭ ƚ المƭاور السبعة المƋونة لPŰتبار الƋTƸ ƸنƵ التدريƔ الزائد للƋرة الفرنسية للطƔ الرياضŎ SFMS (التعƔ ƙالتوتر ƙƖƖƙالعŰƿة مý الPŰرين ƙƖƖاو ƙŰƙƋتئاƔ و الƸضƔ) .

ƿما الŮدواƦ التŎ استعمƦ ƋاƋ Ʀƈد Ƌما يلŎ :

- اPتبار الƋTƸ ƸنƵ التدريƔ الزائد للƋرة الفرنسية للطƔ الرياضŎ SFMS.

-الماابلة لجمý المعلوماƦ و صاý العينة .

و TمƦ العينة ƵلƓ 16 رياضŎ من معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 و دامƦ الدراسة ƵTرا (10) ƿسابيý .

و ƿƵطƦ الدراسة النتائƜ التالية :

* ƈد تبين ƿن ǰناƖ بصفة Ƶامة و ƋاستنتاƖ ƿولŎ ƙƈرƀ بين الفترا الزمنية الŮولƓ ƿ ƒ الPمسة ƿسابيý الŮولƓ من الدراسة و التŎ ǰŎ ƈترا دروƩ تطبياية و نƲرية Ƶند طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية والفترا الƛانية و التŎ ǰŎ ƈترا اPتباراƦ تطبياية و نƲرية ƙƭ ƚƈيƵ ƿراد العينة يتƋƺرون ƿƋƛر و ǰƳ بصفة Ƶامة Ŏ5 الفترا الŮولƓ .

* Ƶند التفصيƴ Ŏ5 نتائŇ ýǂ 5رد من العينة ƵĬĿ ơدا Ŭو جد الباơ ƚ Ŀن 87.5% من 5Ŀراد الŖين يمŰلون ƵينةالبơƚŬ يوجد لديهŲ 5ركƓ Ŗو دŬلة معنوية Ƶند اجراǴ التơليý اơŬصائŎ Ŭو 12.5% 5اط يوجد دŬلة اơصائية Ŏ5 تơليý Ŀجوبتهŵ .

* المŰơŬ Ŏ5 تơليý النتائŇ يرăا لباơ ƚ Ŀن ýǂ الرياضيين يǂTون من التعƔ بالدرجة اŬولĿ ƖĿŖļ Ŭ تơليý اPختبار الǂTƵ ƶن التدريƔ الزائد Ŀ ĺ نسبة 100%. Ŏ5 الدرجة الŰانية و بنسبة 50 % نجد ƔسơŬتنائǂƔ. Ŀما Ŏ5 الدرجة الŰالŰة نجد نسبة التوتر 25%.

* ǂما Ŀمǂن تبيان ŀذلĿ ŇǂļĿ Ŏ5 ركƓ 5 النتائŇ المتơصý Ƶليها Ƶند المقارنة بين 5Ŀراد العينة الŖين يمارسون رياضة 5ردية مƔ Ŀ5راد العينة الŖين يمارسون رياضة جماƵية ŬبصفةƵ امة ƵددŬاجوبة بنعŵ Ƶ ĬĿ اŬختبار لǂTƵ ƶن التدريƔ الزائد Ƶند الرياضيين الŖين يمارسون رياضة 5ردية و دا ý اơصائيا.

* ǂŖŀŀ Ƶند تơليý نتائŇ اŬختبار ƔسơالمơاورةƵ والمقارنة بين نتائŇ اŬختبار لǂTƵ ƶن التدريƔ الزائد Ƶند 5Ŀراد العينة الŖين يمارسون رياضة 5ردية مƔ الŖين يمارسون رياضة جماƵية Ŭنجد نفƩ الناتŇ المŰơŬ Ŏ5 التơليý العاŵ .ơيƚ مستوا الدŬلة ǂبير جدا Ŏ5 بعƯ المơاور.

*المقارنة بين 5Ŀراد العينة الŖين يتابعون ŵŀǁ Ŀ ĺ ŎارجƤ الŖين يايمون مƔ ŀذلŵ Ŏ5 بيوتهŵ Ŭو ا5راد العينة الŖين يتابعون الǁŀ ŵŀĿداƤ Ŏ ĺ Ŀ مǂان اqمتهŵ اŬقامة الجامعية ŬبصفةƵ امة Ƶند تơليý النتائŇ ŀذلĿ ǂركƓ Ŗو دŬلة اơصائية Ƶند اŬختبار لǂTƵ ƶن التدريƔ الزائد.

*بصفة Ƥاصة ƧنĐ ƢلƔý النتائƛ ƞƙنا ƅƧ ƞرƽ ƿƍ دƅلة اƟصائية ƧنĐ اƤƄتبار ƅƛƥ ƨƯ Ƨƍن التدريƔ الزائد

ƚƥ ýƢ المƎاور السبعة المƥونة لهƞ اƤƄتبار بدرجاƙ مƤتلفة. ƞƙ ما بينƋ التƑليƔý اƅƟصائƑ. ƧدƧ اƅسباƔ

يمƥن اƯتراضها ƘمنƋا استاƅƄلية ƯƊراد العينة الساƥنين ƑƯ اƅƤامة الجامعية ƘƥƞƅƅƄ اƄƅƥƧý ƧƥƑ النفƩ و

اƅƟساƩ بالمسƉولية ƘƥƊر مما ƞƙو ƧليƋ ƧنĐ ƯƊراد العينة الماƥيمين ƑƯ بيوتهƐ...

*سمƌة المقابلة التƑ اجرƞƙا الباƟƭ مƔ ƯƊراد العينة ƘبالتعرƨƧ ƑƯ نوƔ العƤƄƅقة الموجودة بين الرياضƑ

اƚƞ ƑƯ يتابƔ دراستƋ بمعهد التربية البدنية و الرياضية و مدربƋ Ƙو ƞƥ المعاملة التƑ يتلƄƅƞا من ƞƞƙ اƤƄير

Ƙو التƑ وجدƞƙا الباƟƭ جد ƟسنƩ و مقبولة .

*ƥما ƞƥن من ƔƊƄ اƄƟسئلة المقدمة ƟƍوƔ اƄستراجاƔ Ƙ Ƨƅ ƅ ان ƯƊراد العينة متطلعين ƧƋƯ Ƣلبية طرƽ

اƄستراجاƔ المستعملة ƑƯ التدريƔ الرياضƑ .اƥن التطبيƽ الفعلƑ لطرƽ اƄستراجاƔ ليƩ ƋƋ متابعة تتماƨ ƅ

و متطلباƙ الرياضة ƑƯ المستوƑ العالƑ .وƽƑ برز ƞƅƅ بعدد الرياضيين من ƯƊراد العينة التƑ ƞƙهر ƧندƞƙƐ

التدريƔ الزائد ƑƯ ƯترƊ وƊ ƧƞƊƅƄ ƟƞƅƊƐ اجراƟ الدراسة ƘبƟيƭ 68.75% من ƯƊراد العينة ƞƙهر ƧليهƐ

التدريƔ الزائد Ɗ ƅ ما يعادƔý 11 من 16 رياضƑ ƘمنهƐ Ƥمسة يمارسون رياضة Ưردية من ƛمانيةƊ ƅ

نسبة 62.5% ƘوستةƊ من ƛمانية يمارسون رياضة جماƧية Ɗ ƅ نسبة 75 %.

*ان استƤداƐ اƅƟصاƟ اƄستدƅƅƄƑ ساƧدنا ƥƛيرا ƑƯ اƄجابة ƧƋ ƧƋ الفرضياƙ المطروƎة Ƙو اƅƅƟ الضوƏ

ƧƋ بعƯ اƅƅƧئƽ التƑ ƅ يمƥن اƄجابة ƧليƋا باƅƟصاƟ الوصفƑ المتمƛý بالنسƔ المئوية Ƙƅƥتƥرارارƙ و

المنƎنياƙ .... ƞƥ استعنا ƔAlpha Cronbach ƅƛƥاƙ التناسƽ و التجانƩ الداƤƅƑ بين المƎاور و ƞƅƅ

ƽصد اƄستƥƛƯ .

المـــراجع

ƢائمƧ المراجƳ

ƢائمƧ المراجƳ باللغƧ العربيƧ:

1- ŀبو العŬ Ƨبد الفتاƟ ŭسيد ƷƢمد نصر الدين : ƒسيولوجيا اللياǫة البدنية . دار الفǰر العربŸ ū القاǿرة ū ط1 ū1993.

2- ŀبو العŬ ƷƢمد Ƨبد الفتاƟ و ƕƢرون ūالتƾريƤ للرياضيين ūمرǰز الǰتاƣ للنƄر القاǿرةū ط1999ū1.

3- ŀيƪ ƢمودƢ ǰƢيمة ūالعوامƬ النفسية ƅالجتماƧية المساƧدƧ ƧلƑ تطوير داƔ الربوūرسالة ماجستير ƢƎ ƧƎلƑ النفƧ العيادƑ (ƹير منƄورƧ) ūالجزائرū1998.

4- بƢو ƿ ƢمƢمد ƧمارƧ ūمنهƲ البƢƭ العلمƢ ūديوان المطبوƧƢت الجامعية ūالجزائر ū1995.

5- بروان ƹƑƑ ūترجمة العمرƑ ƷƢمد ūطاǫة الƢياƧ ū ط1 ūمǰتبة العبيǰان ūالسعودية ū2003.

6- البساطƢ ŀمر ŀƢمد ƷƢمدūƢسƑ و ƢواƧد التدريƤ الرياضƢ و تطبيƢاتǿūدار النƄر للمعارƦ ūاǗسǰندرية 1998.

7- البƄتاوƑ مهند ƢسينūالƕواجƢ ƷƢمد ابراǿيǶ ūمبادƏ التدريƤ الرياضƢ ūط 2 ūدار وائƬ للنƄر ūƧمان 2010.

8- جǚƬ الدين ƢƧمد ƧƢƧƢūسيولوجية التربية و اƕنƄطة الرياضيةūط 2ūالمرǰز العربƢ للنƄر ū مصر ū 2004.

9- اƢربوطƢ صفاƔ صفاƔ الدين ƢƧياƧ ƧياƧ روƢائيƬ ūاللياǫة الƢوامية و التدليƬ الرياضƢ ūمنƄƗة المعارƦ ūاǗسǰندرية ū1995.

10- ƢماƧ مفتƢ ŀبراǿيǶ ūالتدريƤ الرياضƢ الƢديƭ ūط 2ū دار الفǰر العربƢ ūالقاǿرة ū 2001.

11- ƕƢاطر ƷƢمد ƢƧمدūوالبيƬƬ ƑƧ ƢƑهمƢ ūالƢياƧ ƑƢ المجاƬ الرياضƢūدار المعارƦ ū القاǿرة ū ط1 ū1978.

12- Ƥريبط ريسان مجيد ǃالتطبيقاƘ ǄǊƬ الفسيولوجيا والتدريƔ الرياضƓ. ǃدادƺب

ǃƤداƈ ƔƦƷ نون للتƳضير الطباǄƓƬ1ط ǃ 1995 .

13- Ƥريبط ريسان مجيدǃالنƲرياƘ العامة ƓƱ التدريƔ الرياضƓ.دار الƪروƾ

ǄƬمانǃ2ط ǃ1998.

14- الƤداƪ ƿاضƱ سلطان ƪريدا ǃوƈƲاƘ الƂǄƬاضƇ والتدريƔ البدنƓǃدار الطباƬǄة والنƪر

ǃسورياǃ

ط 1990ǃ2.

15- ƤليƇ ƳƉمد ƤليƇ ǃموسوƬǄة ǃƞƞند الفلسفية ǃط1 ǃمنƪوراƘ ǄƬويداƘ ǃبيروƘ

ǃ1996.

16- ƤطايبƧ ƪنور زƫƓ ǃموسوƬǄة ƫرا الطائرا الƳديƛة ǃ ط1 ǃ دار الفƫر للطباƬǄة و النƪر و

التوزيƈ ǃ ǄƬمانǃ1996.

17- الƤواجا ƳƉمد ǄƾǅيراƋ و البƪتاوƿ مهند ƳسينǃمباƏƏ التدريƔ الرياضƓ ǃدار وائƈ

للطباƬǄة و النƪر و التوزيƈ ǃاƕردن ǃ2005.

18- درويƫ ƫماƈ ǃƬƔاƬǄ ƏماƬǄ الدين ǃمƳمد ƓƬǄ سامƓ ǃاƕسƑ الفيزيولوجية لتدريƔ ƫرا

اليد(النƲرياƘ و التطبيقاƘ) ǃمرƫز الƫتاƔ للنƪر ǃمصر ǃ1998.

19- درويƫ ƫماƈ ǃمƳمد صبƳƓ Ƴسنين ǃالجديد ƓƱ التدريƔ الدائرƿ ǃط 1 ǃمرƫز الƫتاƔ

للنƪرǃاǄǅرا 1999.

20- راتƔ ƉسامةǃƾƲ المناƱسة (ضƺوط التدريƔ – اƳتراƾ الرياضƓ) ǃط1 ǃدار الفƫر العربƓ

ǃمصر ǃ1997.

21- الربضǑ ǂماý جميýǀالجديد Ǒ5 العاǋ الاوăǀ ط3ǀدار وائý للنTرǀ الǀاردنǀ2005.

22- الربضǑ ǂماý جميýǀالتدريǋ الرياضǑ للارن الواǁد و العTرين ǀط2 ǀوائý للنTر و التوزيǀǀǋالاردن 2004.

23- رزǅ سمير عبد اǋ ǀالموسوعة العلمية لرياضة السباǁةǀ الناTر و المǋǀعƧ سمير عبد اǋ رزǅ عمان ǀ2004.

24- رTدǐ مǁمد عادýǀ الطǋ الرياضǑ Ǒ5 الصǁة و المرƯǀ منTǋǀ المعارƧ ǀالاسǂندرية ǀ1997.

25- رمضان رمضانǀ عبد الفتاǑ التباǋ ǀǂǀ الاصابات الرياضية و طرǅ عǘجها ǀط 1 ǀدار طارǅ بن زياد ǀدمTǅ ǀ2000.

26- رينو جاǂلين ترجمة سمير TيǌǀǑ ǀالنوǅǀ منTوراǀ Ƙدار الاǀǀǅ الجديد بيروƘǀط1ǀ 1993.

27- ريسان Pريبط مجيد ǀترǂ ǑǀǑ ǀسيولوجيا الرياضة ǀ مطبعة بغداد ǀ2002.

28- ريسان Pريبط مجيد ǀ النظرياƘ العامة Ǒ5 التدريǋ الرياضǑǀط1ǀدار الTروǅ للنTر و التوزيǀǋǀعمان الاردنǀ 1998.

29- زǂǑ مǁمد مǁمد ǁسن ǀالاǂرا الطائرا استراتجية تدريباƘ الدǋǀ و الهجوǅ ǀ منTǋǀ المعارƧ الاسǂندرية ǀ1998.

30- سالǋ مǁمد مختار ǀالاصاباƘ المǅǀعǋ ǀط 1 ǀدار المريǅ للنTر ǀالرياƯ ǀ1987.

31- السǂار ǀبراǋيǀ سالǋ و اǀǁرون ǀ موسوعة ǀسيولوجيا مساباƘ المضمارǀمرǂز الǂتاǋ للنTرǀǀǀاǀǀ ط1 ǀ 1998.

32- الTاطǐ ياسين ǀيصǁ ǀبسيونǑ مǁمد عوƯ ǀنظرية و طرǅ التربية البدنية و الرياضية ǀط2 ǀ ديوان المطبوعاƘ الجامعية ǀالجزائرǀ1992.

33- طبيǁǀ مǁمد عبد السميǀǋمبادǑ الاǁصاǀǀ طǀ1 ǀدار البداية ǀعمان ǀ2008.

34- الطويǶ ƘزƸ ƕبد العƔيǛ، ƓǾتتائƴ دراسة نفسية ƃرƶنية، دار المطبوƘاƪ الجديدƒ، اƗسƴندرية، 1988.

35- الطويǶ ƘزƸ ƕبد العƔيǛ، ƐƟ النفƧ و الاƵƶن اƴريƔ، المƴتƳ الجامعƐ الحديƚ، اƗسƴندرية 1983.

36- ƕبد البصير ƘǴƐ، ƕادǶ التدريƳ الرياضƐ و التƴاǶ بين النƔرية و التطبيƹ، ط1، مرƴز الƴتاƳ، الناƪر، 1999.

37- ƕبد الǠƪƹ محمد ƟƔ محمد، المواƘ، سلسلة ƘǠƪ المعرفة، العدد 111، الƴويƘ، 1987.

38- ƕǞمان محمد، موسوƘة الاǞعاƳ الاوǆ، دار الƳǠ للنƪر و التوزيƴ، الƴويƘ، 1990.

39- العربƐ محمد ƪمعون، التدريƳ العǖƐ ƟƔ المجاǶ الرياضƐ، ط 1، دار الفƴر العربƐ، الƟاƤرة 1996.

40- ƕزا راƴƑ محمد محمود، ƘǠƪ النفƧ، ط 9، المƴتƳ المصرƐ الحديƚ، اƗسƴندرية 1973.

41- العزاوƐ رحيƟ يونƧ ƴرو، مادمة ƗƟ منهƲ البحƚ العلمƐ، ط 1، دار الدجلة، ƕمان 2008.

42- ƕƪصالح صبرƐ فاطمة ƕادا الƟضƳ، تربية اƗوƶد، ط 1، ƪرƴة العبيƴان للƟƶƚ و التطوير، السعودية، 2007.

43- ƕƪصالح محمد امين ƟلمƐ، تدريƳ السباحة بين النƔرية و التطبيƹ، الجزƇ الثانƐ: بيولوجية تدريƳ السباحة، دار المعارƦ، الƟاƤرة، ط1، 1982.

44- العƗوƐ محمد حسن، ابو العƧƶ محمد ƕبد الفتاƟ، فسيولوجية التدريƳ الرياضƐ، دار الفƴر، الƟاƤرة، 1984.

45- العƗوƐ محمد حسن، ƘǠƪ التدريƳ الرياضƐ، ط6، دار المعارƦ، مصر، 1979.

46- العƗوƐ محمد حسن، سيƴولوجية المدرƳ الرياضƐ، ط1، مرƴز الƴتاƳ للنƪر، الƟاƤرة، 2002.

47- ƐاǓ ܧمد ܧمد ܧرجاǓ ابوǕǃ ǕǗǗƐ و امراƯ الجسǕ امطبعة الǑبولǓ مدƮƐ Ǘ1974.

48- الǤزاǓ ابو ماܦد ܧǘيܧǕ ǃلوǕ الدين Ǘط 2 Ǘدار الفǂر ǗǗǗǕرا Ɨ1980Ǘ.

49- ܪاسǕ ܧسن ܧسين ǗǕسƩ التدريƔ الرياضǓ Ǘط1 Ǘدارالفǂر للطباǃة و النƮر و التوزيƳ الƗردن 1998.

50- ܪاسǕ ܧسن ܧسين Ǘالموسوǃة الرياضية و البدنية الƮاملة Ǘط 2 Ǘدار الفǂر Ǘǃمان Ǘ2009.

51- ܪاسǕ ܧسن ܧسين Ǘ تعلǕ ܩواǃد اللياܩة البدنية. دار الفǂر لطباǃة و النƮر و التوزيƳ ǃمانǗطǗ1 1998.

52- ܪاسǕ ܧسن ܧسينǗǃبد ǃلǏ نصيƧǗ ǃلǕ التدريƔ الرياضǓ Ǘط 1 Ǘدار الƂتاƔ للطباǃة و النƮر العراƐ Ǘ1980.

53- ܪاسǕ ܧسن ܧسين ǗǕعالياƘ الوƗƔ و االفزǗط 1 Ǘدارالفǂر للطباǃة و النƮر و التوزيƳ Ǘǃمان 1999

54- االط ܧمد ǃلǓ ܧمد Ǘ السباܧة بين النƱرية و التطبيƐǗمƂتƔ العزيزă للƂمبيوتر الزܩازيƐǗطǗ1 1998.

55- ƂامƳ مصطفǏ و ƤرƩرون ǗمعجǕ ǃلǕ النفƩ و التܧليƳ النفسǓ Ǘط 1 Ǘدار النهضة العربية Ǘبيروƙ (ƙ-Ɣ).

56- ƂماƷ ǕǗزǓ يوسƧ Ǘسعد صاƓ بƮير ǗǕسƗǗ الفيزيولوجية لتدريƔ Ƃرا االدǕ Ǘدار الوƩƘ لدنيا الطباǃة و النƮر ǗاƗسƂندرية Ǘ2006.

57- ƂاميƳ ܧمد بƂرƏ ريǕ ǗالعƗܩة اƗجتماǃية السائدا بين الطلبة و بين الطلبة وǗǈيئة التدريسية ƘƂ من الجامعة الƗردنية و جامعة ǃمان اƗǗلية Ǘرسالة Ʊير منƮورا ǗاƗردن Ǘ2000.

58- ݥمد ݣبد الرݚيݥ ݨسماݣيݿ Ǘ الǓساسيا Ƙ المهارية و الƤططية الهجومية ۑ Ŏ ‡را ا السلةǗط 2Ǘ منƪا ا المعارƧ باǓسƋندريةǗ2003.

59- مروان ݣبد الݥميد ݨبراݚيǆ Ǘطرƿ و مناǆǆ البݥ ﺢ العلمŎ ۑ Ŏ Ƙ.ƴ.ر Ǘدار النƫر و التوزيƽ Ǘݣمان 2001.

60- مروƺ ݣƄŎ Ǘالمرƫد الصݥŎ الرياضŎǗدار الهد ǎ للطباݣة و النƫر و التوزيƽ الجزائرǗط1 Ǘ1995.

61- ماݚƄ ݣائد ۑاضƽ Ǘالط ƴ الرياضŎ و الفسيولوجŎ Ǘدار الƋند ǎ للنƫر و التوزيƽ ǗاǓردن Ǘ1999.

62- المولǎ موۑƿ مجيد Ǘ الǓݣداد الوǗيفŎ ﺑ‡را ا الادƄ ۑسيولوجيا – تدريƴ – مناǆǆǗط 1Ǘ دار الفƋر للطباݣة والنƫر Ǘ ݣمان Ǘ1999.

63- الناصر ǎ طارƿ Ǘنǘرية التدريƴ الرياضŎ Ǘمطبعة اƫƸƴ Ǘبƺداد Ǘ1976.

64- يونƩ ݨنصار ǗالسلوƘ اǕنسانŎ ǗالمƋتبة الجامعية اǓزاريطة Ǘ اǕسƋندرية Ǘ2000.

قائمة المراجع الأجنبية :

65- Aspar J,Gastro-entérologie-hépatologie,édit Estam ,Paris ,1999

66- Carricano .M ,Poujol.F ,Bertrandias.L ,Analyse des données avec SPSS ,2e ed édit Pearson education France , Paris ,2010.

67- Chatard .J.C, lutter contre le dopage en gérant la récupération physique, publication de l'Université de Saint- tienne, France ,2005.

68- Costill .L.D, Wilmore .J.H, physiologie du sport et de l'exercice ,3e éd, édit de Boeck université, Bruxelles ,2006.

69- Costill.D.L, Maglischo, Richardson.A.B, Natation, edit vigot, france,1994.

70- Cox .R .H, psychologie du sport ,1er éd, édit De Boeck, université, Bruxelles ,2005.

71- Daydé .M.C, Chauffour-Ader .C, comprendre et soulager la douleur, édit Lamarre, France ,2008.

72- Estryn-Béhar.M ,Stress et souffrance des soignants à l'hôpital ,édit Estem ,France ,1997.

73- Ferré .J, Leroux .P, préparation au diplômes d'éducateur sportif, tome 1, édit Amphora, France ,2009.

74- Fox et Mathews : base physiologique de l'activité physique .édit Vigot,3e édit,1984.

75- Frazier D, Forward .S, le chantage affectif : quand ceux que nous aimons nous manipulent, édit le grand livre du mois, Paris ,1998.

76- Galem.E ,L’erreur médicale ,le burnout et le soignant –de la seconde victime au premier acteur ,édit Springer ,Paris ,France ,2012.

77- Hanifi .R ,Maziz Hamoudi.L ,Guide médico-sportif du basketteur ,édit tassili ,Alger ,1999.

78- Inzirillo .c et Bournois .F, l’intelligence sportif au service du manager, édit d’organisation Eyrolles, France ,2009.

79- Kacha.F, psychatrie et psychologie médicale a l’usage de l’étudiant, entreprise nationale du livre, alger, 1996.

80- Laurencelle.L, Abrégé sur les méthodes de recherche expérimentale, édit presses Université du Québec, Canada, 2005.

81- Legros P, Bosquet L, Léger L :le surentraînement : bilan des recherches et perspectives .In Manudi MJ,Daffon – Arvaniton I (eds) Monod et al : Médecine du sport. Publie par Elsevier Masson France, 3e édit, 2005.

82- Massicotte .J.P ,Lessard .C ,Histoire du sport de l’antiquité au XIXe siècle, presses de l’université du Québec , Canada ,1984.

83- Monod .H et autres , Médecine du sport, 3e édit, Publie par Elsevier Masson, France, 2005.

84- Mortin. D and Coe. P, Training distance runners , Champaign (III), Leisure Press, London , 1992.

85- Pleux D, exprimer sa colère sans perdre le contrôle, édit Odile Jacob, Paris 2006.

86- Riché D ,Micronutrition ,santé et performance ,édit de boeck ,Bruxelles 2008.

87- Serrie .A, Thure .C, la douleur en pratique quotidienne ,2e éd, édit Arnette, France ,2002.

88- Séve .C, préparation aux diplômes d'éducateur sportif, tome 3, édit Amphora, France ,2009.

89- Sillamy.N, dictionnaire de psychologie, librairie Larousse, France, 1996.

90- Thill .E, Thomas .R, Caja .J, manuel de l'éducateur sportif ,7e éd, édit Vigot, France ,1987.

91- Ulmann .J ,de la gymnastique aux sport modernes ,2é éd ,édit Vrin ,Paris 1997.

92- Vaast .C, les fondamentaux du cyclisme, tome 2, édit Amphora, France ,2008.

93- Varescon.I, les additions comportementales, aspect chroniques et psychopathologiques, édit Mardaga, Belgique ,2009.

94- Weineck. J : Manuel d'entraînement. Edit VIGOT France, 4e édit , 1997 .

95- Weineck. J. : Biologie du sport, éditions VIGOT France, 1992.

ϗائمة الΎطروحاΕ العربية:

96- ϋارΓ العتيبϱ نسرين Ϳالضغوط النفسية و العϼϗاΕ اΟجتماϋية لدρ المراϫاين ϲϓ المدارα اϟΨاصة المΨتلطة وϏير المΨتلطة ϲϓ مدارα العاصمة Ϳو تطوير برنامΞ للتعامϝ مϊ الضغوط النفسية Ϳو تنمية العϼϗاΕ اΟجتماϋية ϡϠطروΣة Ϗير منθورا ϵϓاΩرΪن Ϳ2007.

97- الوريϜاΕ طارϕ زيد مΣمد ϡϠϳر برنامΞ ارθاΩϱ ϲϓ ضبط الغضΐ و تنمية اΟتماϫΪϟ اΟجتماϋي وϗاϳة اϟΤتاϳل لدρ اΣΪاΙ الجاΤين ϡϠطروΣة Ϗير منθورا ϵالجامعة الΩردنية Ϳ2010.

98- النعيمϱ ϧθوان ϘϴϠراϫيΪ ϋبد Ϋ: ϡϴΛر اϟاϫراΕ الΤمϲ الزائد ودرجتϱ الΤرارا المرتفعة والطبيعية ϲϓ بعν متغيراΕ الجهاز المناϋϱ. ϡطروΣة دϜتوراϩ Ϗير منθورا ϵجامعة الموصϝ ϵلية التربية الرياضية Ϳ2004.

99- ϗΎϣارنة جماϝ ϋΪϟ ϲ دراسة Σالة υهور ϡΎϋرν التدريΐ الزائد ϋند السباΣين الجزائريين .مΤϜرا ماجستير ϡنجزϩ ϲϓ السنة الجامعية 2009/2008 ϡمعهد التربية البدنية والرياضية .جامعة الجزائر.

100- ΤϘϴϟ ϋزاϫΪ Ϝورϱ Σنا ϲϟΎϤير برنامجين تدريبيين ϫوائيين ϡتراϙ ومستمر مصاΣبين لبرنامΞ غΫائϱ ϲϓ بعν مϜونΕ الجسϢ ودϫون الدϡ للطالباΕ بϋمار (15-18) سنة .رسالة ماجستيرϏ Ϳير منθورا ϲϓ التربية الرياضية ϡجامعة الموصϝ Ϳ2005.

الاطروحات الأجنبية :

101- Bosquet. L :le surentraînement dans les activités physiques de longue durée ,étude de plusieurs marqueurs physiologiques .Doctorat non publier, Université de Montréal Canada et université de Poitiers France.2000.

المجاlّ العربية :

102- الهزاŬΫ ǚزاΫ مةσمد :ǛاǚΦ ارϭط التدريΫ :المΩΘراΚ الفسيولوجية .مجلة ƵلوǚΫ الطΫ الرياضŎŬ اΊΘσاد العرΒŎ للطΫ الرياضŎŬ البσرينŬ العدد اΊوŷŬ 1993.

103- نصر يوسƨ ŬالعΊϗاقة بين مرا‡ز اΩلξط و اΊσΘتراŁ النفسŎ لدă Ƶينة من المعلمين Ŭمجلة ƵلΩǚ النفΣŬ الهيئة المصرية لل‡تاΫ ŬƵدد 39 Ŭ1996.

المجلات الأجنبية:

104 - Bricout . V.-A et autres, Questionnaire de surentraînement de la Société française de médecine du sport : relations entre les échelles visuelles analogiques et le score de surentraînement chez les sportifs, Revue Science & Sports , Volume 18, numéro 6, pages 296-298 (décembre 2003).

105- El Ali M : le surentraînement chez les sportifs élites : repérer les symptômes pour mieux le gérer. 4eme journée internationales des sciences du sport les 28 – 30 novembre 2006, actes, édition INSEP.

106- Favre-Juvin. A. P. Flore , M.-P. Rousseaux Blanchi , Approche clinique du surentraînement , Revue Science & Sports , Volume 18, numéro 6, pages 287-289 (décembre 2003).

107- Favre-Juvin. A , Le surentraînement : place de l'interrogatoire dans le diagnostic, Revue Science & Sports , Volume 20, numéro 5-6, pages 314-316 (décembre 2005).

108- Lehmann, M. and others, Overtraining in endurance athletes , a brief review ,Med. Sci. Sports Exerc. 25(7) , 1993.

109- F. Maso [*], G. Lac , O. Michaux , A. Robert , Corrélations entre scores au questionnaire de la Société française de médecine du sport et concentrations de cortisol et testostérone salivaires lors du suivi d'une équipe de rugby de haut niveau, Revue Science & Sports , Volume 18, numéro 6, pages 299-301 (décembre 2003).

110- l'USOC (United States Olympic Committee): Overtraining : the challenge of prevention. A consensus statement. The second Annual USOC/ACSM Human Performance Summit. Sports Médicine Bulletin, n°1, vol.31, p. 29, 1998.

111- VanHeest .J ,Armstrong L, The unknown mechanism of the overtraining syndrome. édit Sports Med ,2002.

القواميس الأجنبية:

112- Dictionnaire Hachette 2010 ,édit Hachette éducation ,France ,2009.

113- Dictionary Longman, dictionary of contemporary English, 2é éd, édit Longman, England, 1987.

114- Dictionnaire Larousse illustré ,édit , Larousse , France ,1989.

مواU5 الأنترنيI العربية:

115- عدي طارق الربيع، www.iraqccnter.net 02.12.2008.

116- ساطع إسماعيل ناصر :طرائق التدريب وكيفية استخدامها.17-01-09

www.iraqacad.org/Lib/satee.htm ،2006

117- -سمعية خليل:التعب العضلي .

www.iusst.com/forum/viewtopic.php،2008/08/3.

118-مصطفىĬ TlƵ ور، *03-12-2008.* www.se7o.com .

مواU5 الأنترنيI الأجنبية:

119- Debois .N ,surentrainement et burnout –AEIFA ,09/09/2012.

120-La cryothérapie améliorerait la récupération du sportif, le guide santé, 2011, Internet, date : 22/07/12.

121-MENIER. R et al : Evaluation de l’aptitude aux activités physiques et sportives, prévention du surentraînement et incitation à éviter le dopage**.** Bulletin de l’Académie nationale de médecine, 2000, vol.184, n°2, *cat.inist.fr/ ?aModele=afficheN&cpsidt=1357309.*

122-Jouanin.J.C ,le surmenage physique dans l’entrainement militaire ,institut de médecine aérospatiale du service de santé des armées , internet :jcjouanin@imassa.fr ,octobre 2010 16h00.